RICHARD LA RUINA

A ARTE NATURAL DA SEDUÇÃO

Como abordar as mulheres e se tornar um mestre da conquista

SEXTANTE

RICHARD LA RUINA

A ARTE NATURAL DA SEDUÇÃO

Título original: *The Natural*
Copyright © 2012 por Richard La Ruina
Copyright da tradução © 2012 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro
pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes
sem autorização por escrito dos editores.

TRADUÇÃO: Simone Reisner
PREPARO DE ORIGINAIS: Felipe Harrison
REVISÃO: Luis Américo Costa e Taís Monteiro
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Ana Paula Daudt Brandão
CAPA: Rodrigo Rodrigues
IMAGEM DE CAPA: SassyStock / www.fotosearch.com.br
FOTO DO AUTOR: James M. Daniel
ADAPTAÇÃO PARA EPUB: Simplíssimo Livros

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

L11a

La Ruina, Richard, 1980-
A arte natural da sedução [recurso eletrônico] / Richard La Ruina; tradução Simone Reisner. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
recurso digital: il.

Tradução de: The natural
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Multiplataforma
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-7542-781-1 (recurso eletrônico)

1. Relação homem-mulher. 2. Encontro (Costumes sociais). 3. Sedução. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

12-1752

CDD: 306.73
CDU: 392.4

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

O convite
Guia de leitura
1. De nerd a sedutor
2. A atração
3. A sedução
4. A abordagem
5. A abertura
6. O meio do jogo
7. O fechamento
8. O jogo diurno
9. O jogo da continuidade
10. Perguntas mais frequentes
11. Conclusão

Carta do autor
Treinamento

O convite

Londres, Inglaterra: sexta-feira, 2h15

As mulheres mais lindas da Europa lotam a boate pouco iluminada. Cada uma vestida de maneira mais provocante que a outra, com o único objetivo de relaxar e se divertir. Ava, uma modelo estoniana de 1,80m que conheci há alguns minutos, repousa a cabeça no meu ombro.

– Parece que conheço você há muito tempo – ela murmura no meu ouvido.

Sorrio e lhe dou um abraço tranquilizador. Chegamos ao que chamo de "ponto sem retorno". Ela é minha e tenho consciência disso. Há alguns anos, eu jamais estaria em uma situação como essa. As noites de sexta-feira eram sinônimo de ficar em casa jogando *Street Fighter* e tomando sorvete. Mas agora minha vida é diferente. *Muito* diferente.

Saio cinco vezes por semana. Todas as noites tenho a chance de voltar para casa com uma mulher. O que mudou? Uma resposta curta: tudo. Uma resposta mais longa: eu me tornei um artista da sedução. Agora, vou lhe ensinar todos os meus segredos.

Não importa sua aparência, quanto dinheiro tem ou sua idade. Se você seguir algumas instruções simples e estiver disposto a se empenhar um pouco, posso lhe garantir uma vida nova repleta de lindas mulheres e relacionamentos incríveis.

Como posso fazer uma promessa dessas? É simples. Assim como andar de bicicleta ou dirigir um carro, conhecer mulheres e despertar o interesse delas é uma *habilidade*. No começo pode parecer difícil, quase impossível. Mas, quando aprender as técnicas adequadas e adquirir prática, poderá usar seus conhecimentos sempre – sem maiores esforços e com naturalidade.

Já ensinei essas táticas a milhares de homens no mundo inteiro e, se tenho alguma certeza na vida, é a de que qualquer homem pode se tornar um mestre na arte da sedução. Basta *querer* e deixar o resto por minha conta.

Neste livro, vou revelar os métodos que lhe darão maior poder de escolha e controle sobre sua vida. Mas antes preciso esclarecer uma coisa: o que você vai ler nestas páginas não é simples teoria nem suposição. Não é algo que inventei enquanto imaginava do que as mulheres gostam ou não. O mundo está repleto dessas coisas e tudo não passa de papo-furado.

Você está prestes a conhecer algo comprovado e testado na prática, que descobri *pessoalmente* ao longo de vários anos de balada, trabalhando para saber o que funciona e o que não funciona.

Fiz a parte difícil *por você*. Ouvi muito "não" até encontrar a abordagem certa. Agora tudo o que *você* precisa fazer é ler este livro e seguir minhas instruções.

Os resultados irão aparecer. Eu garanto!

Guia de leitura

Ao treinar milhares de alunos nos últimos anos, fui aprimorando minhas técnicas a fim de alcançar o maior sucesso possível com as mulheres. O resultado pode ser visto neste livro, em que demonstro a forma mais rápida de se tornar um especialista na arte natural da sedução.

Recomendo que *não* salte ou passe os olhos pelas páginas na esperança de encontrar uma frase mágica capaz de despertar o interesse de uma mulher. Você não vai encontrá-la!

Leia este livro da primeira à última página. Absorva os ensinamentos de todos os capítulos na ordem correta, deixando que cada frase e cada parágrafo façam sentido na sua mente.

Comece no capítulo “De nerd a sedutor”, que conta minha transformação de um rapaz de 23 anos que só havia beijado uma única garota na vida em um homem que muitos consideram um dos maiores sedutores do mundo. Meu caminho não foi fácil. Comecei do zero, sem grandes incentivos. Mas superei os obstáculos e corri atrás daquilo que tinha certeza que merecia. Minha esperança é que você perceba que *tudo* é possível: se seu objetivo é fazer sucesso com as mulheres, você irá conseguir.

Ao ler minha história, conhecerá os desafios que enfrentei e como lidei com cada um deles. Isso vai servir de bússola para encarar os mares revoltos da transformação pessoal e prosseguir pelo caminho da autoconfiança e do sucesso. Além disso, terá uma visão que eu não tive, o que vai facilitar sua maneira de lidar com as mulheres. Precisei de vários anos para chegar aonde cheguei. Para muitos alunos meus, são necessárias semanas, mas em alguns casos bastam poucos dias.

No capítulo 2, “A atração”, você vai conhecer o verdadeiro significado dessa palavra, sua aplicação na prática e, mais importante, como se tornar um homem atraente. Se acha que isso tem a ver com beleza ou uma considerável conta bancária, prepare-se para uma surpresa. Há técnicas para

chamar a atenção das mulheres. Aprenda quais são e os resultados logo irão aparecer. As mulheres vão tentar fazer contato visual no meio da rua, vão rir das suas piadas mais sem graça e vão tornar a arte da sedução algo *fácil* para você.

Em “A sedução”, ensino os segredos para seduzir de forma natural e apresento “os três personagens da sedução”. Nos capítulos seguintes, explico os métodos e as técnicas para abordar uma mulher, as palavras para fazê-la baixar a guarda e como criar confiança e empatia. Mostro as maneiras de abordar naturalmente a questão do sexo. Você vai aprender também a lidar com os dias e as semanas seguintes ao primeiro encontro de modo a ter o controle do relacionamento.

Por fim, dedico atenção a casos específicos, como os encontros diurnos e o namoro pela internet, além de várias outras situações que podem ocorrer quando se trata do sexo feminino.

Advertência

A leitura deste livro proporciona um poder inacreditável, mas não se esqueça de que qualquer forma de poder deve ser exercida com responsabilidade. Utilize sempre o bom senso ao colocar em prática os ensinamentos adquiridos. Use as habilidades aprendidas para tratar bem as mulheres, nunca mal. E, quando encontrar uma pessoa extraordinária, ofereça o amor e o respeito que ela merece.

1. De nerd a sedutor

Por pior que seja sua relação com as mulheres, eu garanto que minha situação era ainda mais grave. Nasci em 7 de julho de 1980 em uma das áreas mais pobres e perigosas de Londres, onde minha mãe, solteira, me educou da melhor forma possível. Meu pai, que, segundo me disseram, é um ator em algum lugar da Itália, nos abandonou antes mesmo de eu chegar ao mundo. Cresci e me tornei um sujeito medroso e tímido.

Inseguro por natureza, sempre fui um fracasso quando precisava interagir com as pessoas. Sei que é difícil acreditar, mas até os 21 anos eu nunca havia saído com uma garota, muito menos beijado. Naquela época, se você procurasse a palavra “bobo” no dicionário, provavelmente encontraria a seguinte definição: “Richard La Ruina”. Triste, porém verdadeiro.

Medroso e inseguro, eu chegava ao ponto de não conseguir atender o telefone ou ligar para pedir uma pizza. Eu vivia fechado para o mundo. Se não estava sendo ridicularizado pelos colegas da escola, você me encontraria jogando videogame no nosso minúsculo apartamento ou na casa da minha avó.

Em resumo: minha vida era uma droga.

Nas festas de aniversário, eu sempre ouvia as mesmas perguntas: “Qual é seu problema?”, “Está tudo bem?”. Eu tinha medo de conhecer pessoas novas. Era nervoso, tímido e sem traquejo social. Por isso, vivia perturbando os outros, dizendo as coisas erradas nas horas erradas. Um caso perdido.

Com a autoestima lá embaixo e sem a presença da figura paterna, eu era hostilizado pelos meus colegas, que me chamavam de “cabeção” e “sardento” (até hoje tenho as marcas de nascença no rosto). Tenho certeza de que durante muito tempo sofri de depressão. Com poucos amigos, eu andava apenas com meu primo Alistair, que era cinco anos mais novo do que eu, porém mais maduro.

Nas poucas oportunidades em que era convidado para uma festa, eu dava alguma desculpa para não comparecer. “Estou doente” ou “Tenho muitos deveres de casa” eram minhas respostas-padrão. Mas no fundo eu morria de vontade de ser um cara popular. E, quanto mais velho eu ficava, mais desesperado me tornava. Ia dormir todas as noites preocupado, imaginando se algum dia teria uma namorada.

Vou dar um exemplo de um dos meus fracassos amorosos na adolescência. Aos 16 anos, por algum motivo (ou talvez por alucinação), percebi que havia uma menina na minha sala que parecia gostar de mim. Passei quase o ano inteiro sonhando com ela, tentando criar coragem para falar alguma coisa, mas não conseguia. Depois de meses, deixei um bilhete na sua bicicleta, dizendo que eu gostava dela e a convidando para sair. É óbvio que aquilo não funcionou e ela passou o resto do ano me evitando.

Depois de sair da escola virgem – o que incluía nunca ter segurado a mão de uma garota e muito menos ter beijado ou saído com uma –, entrei em uma faculdade fraca, pois foi a única que me aceitou. Isso porque minhas notas eram tão ruins quanto minhas habilidades sociais, pois eu matava aula com medo das provocações dos colegas.

Ainda assim, decidi que seria professor. Do ensino fundamental, para ser mais preciso. Pelo menos, eu imaginava, as crianças não iriam implicar comigo, sem falar que as matérias deveriam ser fáceis. No entanto, eu queria fazer faculdade para me socializar e arranjar uma namorada. Mas minhas tentativas foram desastrosas.

Logo no meu primeiro ano, uma noite encontrei uma garota que morava no meu dormitório. Ela vinha tropeçando pelo corredor, nitidamente bêbada, quando se aproximou e disse:

– Oi, Richard. Estou muito excitada!

Meu Deus, ela era maravilhosa! Podia estar alcoolizada, mas continuava irresistível. Quer saber como lidei com aquela chance única? Como um covarde, claro! Inventei uma desculpa esfarrapada e saí correndo. Mas não havia outro jeito, afinal eu não sabia nem beijar na boca! No dia seguinte, passei por ela no corredor e sua expressão era de perplexidade. Algum tempo depois, ela me disse que havia imaginado que eu fosse virgem. Na mosca!

Naquela mesma época, um dia eu andava pela rua quando duas estudantes lindas, mais ou menos da minha idade, se aproximaram e uma delas disse:

– Ei, você é a cara do ex-namorado dela!

Assim como das outras vezes, minha resposta se resumiu a um sorriso amarelo antes de eu sumir rua abaixo. Mais uma oportunidade desperdiçada.

Alguns meses depois, eu estava em um trem quando um grupo de garotas puxou papo e uma delas perguntou se eu já tinha feito sexo a três. *Uau*, pensei, *hoje é meu dia de sorte!* Nada disso, você já viu esse filme! Elas desceram na estação seguinte, antes que eu criasse coragem para pedir seu telefone.

A verdade é que as mulheres que falavam abertamente de sexo me assustavam, pois eu não tinha a mínima ideia de como lidar com elas. Isso ficou evidente na noite em que eu estava em um bar perto da faculdade e uma menina chegou perto de mim e perguntou:

– Quer dar um beijo na minha perereca?

Fiquei paralisado, sem entender nada. Ela então me mostrou o pequeno anfíbio tatuado na sua barriga. Por incrível que possa parecer, respondi à altura e dei um beijo na perereca. A garota ficou me olhando cheia de expectativa, mas eu não disse nada e ela foi embora.

Não posso dizer que as oportunidades não apareciam, pois elas estavam diante do meu nariz. O problema era que eu não fazia ideia de como reconhecê-las ou lidar com elas. Eu era um cara sem habilidades e técnicas para fazer sucesso com o sexo oposto. Para piorar, fiquei reprovado em várias matérias no primeiro ano da faculdade. Estava claro que eu precisava de uma mudança.

Acabei abandonando o curso, voltei para a casa da minha mãe e aceitei um emprego como assistente de marketing em uma companhia de software. Minhas tarefas se resumiam a ajudar meus chefes a preparar suas apresentações no PowerPoint. Era moleza. Eu também acompanhava o desempenho diário das nossas concorrentes na bolsa de valores. Ainda que fosse uma pequena parte do meu trabalho, logo a achei a mais interessante.

Naquela época, eu era praticamente um recluso. Nunca saía à noite. Minha vida se resumia a trabalhar, comer, jogar videogame e dormir. Ao mesmo tempo, passei a guardar meu dinheiro e comecei a estudar o mercado de ações.

Como morava com minha mãe, eu não gastava meu salário. Em poucos meses, tinha poupado quatro mil dólares e pedi a uma amiga da família que investisse o dinheiro para mim, já que eu não tinha idade para negociar. Tive sorte e as ações subiram 1.000%! Confiante, abandonei o emprego e fui tentar a sorte como *home broker*, comprando e vendendo títulos sem sair de casa.

Pensei que me tornaria o maior investidor do mundo. Mas enquanto isso não acontecia consegui me sustentar sem perder dinheiro. Havia épocas de alta e de baixa, mas em geral me saí muito bem, levando em consideração meu histórico de fracassos. Se por um lado minha vida tinha mudado, por outro uma característica continuava idêntica: o pavor de conhecer pessoas. O verdadeiro motivo pelo qual eu passava tanto tempo diante do computador era o desejo de me esconder da realidade: eu era pobre em termos de relacionamentos sociais.

A cada clique do mouse, a cada transação financeira, eu me sentia importante, em vez de sentir vergonha de mim mesmo. Durante meus anos de *home broker*, não me lembro de ter saído de casa para encontrar uma garota. Eu já havia tentado na faculdade e não tinha dado certo. Estava traumatizado e com medo de fracassar outra vez.

Aos 21 anos, certa noite fui dormir às lágrimas. Eu tinha passado muito tempo correndo atrás de dinheiro e finalmente havia percebido que estava fazendo o possível para evitar a dor de ser um excluído. Eu queria uma *namorada*, queria ser amado, experimentar o que parecia ser natural para as pessoas. Naquela noite, quando deitei a cabeça no travesseiro, disse a mim mesmo que abriria mão de tudo para encontrar uma garota especial.

Alguns dias depois, fui a uma balada com um dos poucos amigos que tinha. Aquilo, por si só, era uma grande vitória para mim. Em poucos minutos ele estava de papo com uma garota, que estava acompanhada por uma amiga. Assim como eu, ela havia sido abandonada à própria sorte, de modo que não tivemos outra escolha a não ser conversarmos um com o outro.

Eu estava nervoso e não conseguia olhar para a menina, mas acho que ela gostou do meu jeito tímido. Meu amigo, que estava se dando bem, decidiu levar sua garota para o apartamento dele. Antes, ele nos daria uma carona até em casa. Deixamos primeiro a menina que passou a noite conversando comigo. Ela se despediu e desceu do carro.

Enquanto ela caminhava até a porta de casa, eu permaneci sentado no banco de trás, paralisado, agarrado ao assento como se ele fosse uma boia. Então aconteceu. Foi um daqueles momentos que mudam a vida de uma pessoa, quando ela é forçada a tomar uma atitude.

Pedi a meu amigo que esperasse, desci do carro e corri até a garota. Chamei-a pelo nome. Ela se virou e eu perguntei:

– Você me daria seu telefone?

Ela me deu o número acompanhado por um sorriso. Pela primeira vez na vida eu tinha o telefone de uma mulher. Não liguei no dia seguinte, pois estava nervoso. Telefonei no outro, mas ela não atendeu.

Desanimado, achei que a garota devia ter coisa melhor a fazer do que conversar com um fracassado. Mas, para minha surpresa, ela ligou de volta algumas horas depois. Combinamos nos ver dali a uns dias. Era o primeiro encontro da minha vida. Fomos devagar, pois eu estava nervoso.

No segundo encontro, preparei um jantar em casa, o que era mais um fato inédito. Depois da refeição, ela se sentou ao meu lado no sofá, pousou a cabeça no meu ombro e eu… acariciei os cabelos dela!

No encontro seguinte, finalmente aconteceu nosso (e *meu*!) primeiro beijo, com a garota tomando a iniciativa, claro. Mas minha alegria durou pouco, já que em seguida ela me disse que tinha namorado. Para minha sorte, seu relacionamento não estava dando certo. Só que aí ela jogou a bomba atômica: ia começar a estudar em uma cidade a quatro horas de distância.

– Ora, sem problemas – consegui dizer, embora não tivéssemos avançado na nossa intimidade. – Vou visitá-la todos os fins de semana.

Passamos dois anos e meio juntos. Durante o namoro, tive a sensação de que estava preso àquele relacionamento porque era o único que eu conseguiria ter. Embora estivesse feliz por contar com uma garota ao meu

lado, parecia que faltava alguma coisa. Com o tempo, começamos a brigar e o namoro acabou fracassando.

Eu estava de volta à estaca zero. Só que agora tinha 23 anos e ainda morava com minha mãe. Desesperado e sem saber o que esperar da vida, resolvi fazer algo por mim mesmo. Comecei a anotar todos os meus pontos fracos e criei um plano para lidar com cada um deles. Para a timidez, por exemplo, decidi fazer um curso de formação de professores em Sevilha, na Espanha. Aquilo me obrigaria a ser o centro das atenções, a passar uma hora e meia diante de uma turma de alunos. Na primeira aula, fiquei nervoso e gaguejei. No último dia, meu desempenho era bem melhor.

Comecei a ler dois livros de autoajuda por semana. Estudei neurolinguística, ramo da psicologia que usa a linguagem e a visualização para influenciar o subconsciente. Também me interessei pelas principais correntes da psicologia, pela hipnose, pelo budismo, além de outras teorias sobre autodesenvolvimento. Não imaginava qual seria o resultado dos meus estudos, porém me tornei uma pessoa mais equilibrada.

Meu guarda-roupa também precisava de uma transformação. Levei dois anos para descobrir meu verdadeiro estilo. Experimentei tudo: jeans largos, camisetas esportivas, peças de grife compradas em pontas de estoque, etc. No início cometi erros e comprei coisas horrorosas (camisa polo falsificada da Versace com um logotipo enorme no peito, terno Ermenegildo Zegna dois números mais largo), mas aos poucos fui me aprimorando e aprendendo sobre grifes, design, caimento, tecidos e onde encontrar as melhores ofertas.

Eu ainda não namorava, porém estava quase pronto. Mas nem sempre o destino é como você espera.

Eu estava na Starbucks com meu primo Alistair, ouvindo música no meu iPod, quando vi um grupo de rapazes sentado perto de nós prestando atenção ao que um sujeito dizia. Eles pareciam estar em uma sala de aula.

Intrigado, tirei o fone do ouvido e me inclinei na mesa para tentar escutar o que ele estava dizendo. Percebi que o grupo fazia anotações sobre como conquistar mulheres.

– Ei, você! Você aí! – o sujeito gritou de repente, olhando na minha direção. – Espero que você não esteja gravando nossa conversa!

Alistair e eu fomos logo explicando que meu iPod não gravava. A expressão no seu rosto ficou mais tranquila e ele nos convidou para sentarmos à sua mesa. Era a primeira vez que eu ouvia falar dos "artistas da sedução" (*pick up artists* em inglês, mais conhecidos pela abreviatura PUA). Ele nos explicou que era um instrutor e que todos ali eram seus alunos. Fiquei intrigado. Ele me aconselhou a comprar o livro *O jogo*, do americano Neil Strauss. Disse que eu deveria lê-lo e que, caso gostasse do assunto, poderia frequentar suas aulas.

No entanto, ao olhar para os caras em volta da mesa, não fiquei convencido de que poderiam fazer sucesso com as mulheres – eles pareciam nerds. Até meu primo e eu éramos mais interessantes, o que também não queria dizer grande coisa.

Ainda assim, pedi a Alistair que corresse até a livraria e desse uma olhada no livro. Uma hora depois ele me ligou da loja.

– Richard, achei o livro! É muito maneiro! – gritou, animado. – É a história de um jornalista que se infiltra em uma sociedade secreta de artistas da sedução.

Meu primo comentou que o livro não parecia ser tão bom em dicas e técnicas, mas ele tinha gostado do que lera. Não pensei duas vezes e falei:

– Pode comprar!

Li *O jogo* da primeira à última página naquela mesma noite. Não me inscrevi no curso, mas passei os seis meses seguintes devorando tudo o que encontrava sobre os caras descritos no livro, entre eles Mystery e David DeAngelo. Estudei com afinco o assunto, aprendendo as técnicas, memorizando as frases a ser ditas. Com o tempo, decidi passar da teoria à prática. Depois de fazer 10 pequenas "abordagens" (iniciar breves bate-papos com desconhecidas), vi que começava a pegar o jeito.

Quando terminei de estudar *O jogo*, resolvi passar férias em Cingapura. Estava visitando minha ex-namorada, que me apresentou a uma amiga deslumbrante. Fiquei por um mês e encontrei a garota algumas vezes. Ela havia estudado em Oxford e tinha um sotaque lindo, parecido com o da

atriz Liz Hurley. Uma noite, quando estávamos em um bar, resolvi pôr em prática uma pequena parte dos meus “conhecimentos”.

A garota colocou a mão na minha perna e eu retribuí o gesto. Ela começou a esfregar minha perna e eu fiz a mesma coisa. Quando a menina pegou minha mão, me inclinei e lhe dei um beijo. Eu já ficaria satisfeito, pois aquela era a *segunda* mulher que beijava na vida. Mas ela queria mais.

“Vamos”, disse a garota, já me puxando para fora do bar em direção a um táxi que nos levaria de volta ao meu hotel. No quarto, ela tirou a roupa, se deitou na cama e facilitou minha tarefa até onde era possível. Finalmente eu chegava a algum lugar!

Depois de tudo o que havia lido sobre a arte da sedução, eu me sentia confiante. Era como se tivesse uma arma secreta de efeito devastador à minha disposição 24 horas por dia. Por que não usá-la? Até aquele momento o índice de aproveitamento era de 100%. Tudo bem, foi ela quem disse “Vamos”, nos enfiou em um táxi e nos levou até o hotel. Ela era amiga de uma amiga, não uma estranha qualquer, mas e daí? Eu tinha conseguido uma vitória e estava determinado a me aperfeiçoar.

Alguns meses depois, saí da casa da minha mãe e fui dividir um apartamento com dois caras em um bairro descolado de Londres. Escolhi aquela região de propósito, pois queria sair e conhecer mulheres. Eu era um estranho no pedaço (não tinha intimidade nem com os outros dois inquilinos), portanto seria obrigado a sair e conhecer pessoas.

Acabei entrando em contato com alguns artistas da sedução e passei a me encontrar com eles esporadicamente. Nessas reuniões, eu os tratava com o mesmo respeito reservado aos mestres descritos em *O jogo*. Achava que qualquer pessoa que tivesse estudado um assunto seria especialista. A maioria dos caras tinha bom papo e agia da forma correta. Mas em geral suas habilidades se resumiam a conseguir o telefone da garota ou descolar um simples beijo.

Eu via a maneira como eles abordavam as meninas, a expressão de desespero no rosto delas, que olhavam para a amiga ao lado como se pedissem ajuda. Algumas vezes as garotas sorriam gentilmente, recusando o convite, e, depois que eles se afastavam, diziam a si mesmas: “Qual é o problema desse cara?” Eu achava aquele tipo de abordagem deplorável e tinha certeza de que poderia fazer melhor.

A minha sorte é que havia outras pessoas que eu admirava. Mas ainda assim eu me perguntava sobre a utilidade daquelas estratégias. Se aqueles caras tinham levado tanto tempo para chegar aonde estavam, talvez eu nunca me tornasse um sedutor de verdade.

Eu não estava interessado apenas em alcançar pequenas vitórias, como conseguir o telefone de uma menina ou dar um beijo na boca. Eu queria mais. Queria ser o sujeito mais bacana do lugar, que pega mais garotas, tem *vários* amigos e uma vida social agitada. A verdade é que *eu queria tudo*. Queria ser *o cara*.

Precisei reavaliar meus objetivos e minhas expectativas. Percebi que eu não deveria "jogar" como um artista da sedução qualquer, mas precisaria ser "natural": alguém que transpira as qualidades que atraem uma mulher, que não precisa de truques, artifícios ou mentiras para deixar qualquer garota apaixonada.

Conheci vários aspirantes a artistas da sedução sem habilidade alguma e não me interessava tê-los como companheiros de balada. No entanto, havia dois caras legais, Eugene e Conor, com quem comecei a sair. Eu ainda me sentia pouco à vontade nos lugares, especialmente se fosse um ambiente desconhecido.

Contudo, comecei aos poucos a superar meu pavor de falar com as mulheres e tive conversas interessantes graças à minha habilidade natural de ouvinte. Conor, que fazia o papel de "escudeiro" (ver capítulo 10), me ajudou a descolar o telefone de algumas garotas.

A grande descoberta aconteceu semanas depois, quando eu estava em uma boate e Conor abordou duas suecas. Ele estava interessado em uma delas. Esperei um pouco e me aproximei da outra. Depois de passar *uma hora* conversando em pé, surgiu a oportunidade de me sentar ao seu lado. Só que logo percebi que não chegaríamos a lugar nenhum.

Além de ela não encostar em mim, eu não sabia como agir. Meu último caso havia sido em Cingapura, e graças à iniciativa da garota. Ao me lembrar daquilo, dei de ombros, passei o braço pela cintura dela e tasquei-lhe um beijo. A estratégia funcionou: a sueca era minha!

Hoje reconheço que poderia ter gastado 30 segundos em vez de uma hora e que não precisava ter ficado só em um beijo. Mas o fato de ter

tomado a iniciativa fez a diferença. Percebi que as mulheres gostam de homens que assumem o controle. Perguntar se a garota quer um beijo é a coisa mais brochante do mundo. Meu conhecimento naquela época não chegava aos pés do que sei hoje, portanto a chance de ser rejeitado era grande. Por outro lado, se você não tentar, nunca vai saber o que está perdendo. Mas lembre-se: arriscar um beijo é perigoso. Por isso, aconselho a leitura de todos os capítulos para saber como agir corretamente.

Outro momento marcante foi a vez em que fui a uma boate da moda. Um amigo meu avistou uma garota alta, loura e de olhos azuis: meu tipo ideal de mulher. Eu me aproximei e puxei papo. Após contar algumas piadas para descontrair, toquei de leve na perna e no braço dela, que retribuiu o gesto. Parti para o beijo após cinco minutos de conversa e perguntei se ela não queria dar uma volta. Fomos até o bar e depois para a pista. Senti que o clima estava esquentando, então tomei a iniciativa, puxei-a pelas mãos e disse:

– Vamos embora.

Ela veio atrás de mim, perguntando:

– Para onde?

– Para outro lugar – respondi, saindo da boate e tomando o caminho do meu apartamento.

Uma hora depois já estávamos na cama. Na manhã seguinte ela foi embora antes de eu acordar. Meu Deus, eu mal conseguia acreditar! Finalmente havia transado com uma garota linda (uma desconhecida!), que não precisou de muito tempo para se convencer a ir para a cama comigo. Eu estava no caminho certo.

Nos meses seguintes, trabalhei com afinco no meu jogo. Eu havia experimentado o gostinho do sucesso e tinha um desafio pela frente: aprimorar minhas habilidades de sedução. Todas as noites eu saía e colocava em prática o que estava aprendendo. Algumas coisas não davam certo. Mas às vezes eu descobria uma nova utilidade para uma técnica conhecida. Se funcionasse, eu a incorporava à minha coleção.

Meu jogo começou a evoluir e passei a incomodar meus colegas de balada. Enquanto andavam pela boate para fazer a primeira abordagem, eu

já estava em um canto com uma garota. Comecei a levar modelos e atrizes para a cama. Eu sentia que minha confiança e minhas habilidades eram cada vez maiores.

Enquanto alguns dos meus antigos parceiros estavam revoltados com meu sucesso, outros começavam a me pedir ajuda. Eles perceberam que, embora eu tivesse começado a "jogar" depois, minha evolução havia sido rápida. Ainda que eles fizessem algum sucesso, eu era o único que sempre dormia com mulheres que poderiam estar nas capas das revistas.

Comecei a treinar alguns caras, ensinando algumas lições "em campo". Eu saía com eles e lhes mostrava o modo correto de agir. Eles perguntavam e eu respondia, demonstrando em seguida na prática. Em pouco tempo meus alunos conseguiam resultados tão bons quanto os meus. Percebi que eu tinha habilidades que poderiam ser transmitidas.

Ansioso por dividir meu conhecimento e ajudar pessoas na mesma situação que eu tinha vivido, decidi montar o site PUA Training (www.puatraining.com) e dar meu primeiro treinamento de técnicas da sedução, conhecido como *bootcamp*.

Desde 2006 minha vida tem sido uma aventura. Treinei milhares de pessoas, lancei DVDs que se tornaram sucessos de venda, participei de programas de televisão e agora sou conhecido em várias partes do mundo.

Não importa se eu esteja em Buenos Aires ou em Hong Kong: as pessoas me reconhecem e se aproximam para agradecer pelas dicas, contando o resultado que tiveram com o uso das minhas técnicas. Fico muito orgulhoso. A possibilidade de mudar a vida das pessoas é o motivo de eu seguir em frente.

O objetivo deste livro é fazer a diferença na vida de uma pessoa: *você*. Espero que veja minha jornada pessoal como lição de vida e busque seu próprio caminho.

2. A atração

Todo mundo conhece uma história parecida: o sujeito acima do peso, de 50 e muitos anos, com uma linda garota de 20 ao lado; o cara sem nenhum atrativo físico que vai às festas acompanhado de modelos.

As crenças mais aceitas sobre o que torna um homem atraente comprovam que as situações acima seriam improváveis na vida real. Mas elas acontecem e são mais comuns do que as pessoas imaginam.

Como isso é possível?

Simples: as crenças mais aceitas sobre atração estão *erradas*.

A importância do status

Sim, é verdade que nós, homens, somos atraídos por mulheres jovens e bonitas.

E quanto às mulheres? Elas desejam algo diferente. Querem um *homem*, mas não um homem qualquer. Preferem um sujeito confiante, poderoso, inteligente e com alto status.

Os motivos estão na nossa biologia evolutiva.

Por milhares de anos, homens e mulheres desenvolveram a preferência por parceiros sexuais baseada em critérios que permitiam o sucesso na criação das futuras gerações. Enquanto os homens evoluíram para desejar mulheres com seios grandes, pele perfeita e belos dentes – sinais de fertilidade e saúde que aumentariam a possibilidade de procriação –, as mulheres seguiram um caminho diferente. Desenvolveram a preferência por homens que poderiam proteger e sustentar sua prole em um mundo perigoso e instável.

Em razão do contexto tribal em que vivíamos, as mulheres se sentiam atraídas por homens que estivessem no topo do sistema hierárquico social. Em outras palavras, espécimes com alto status.

Mas o que é status? Em qualquer grupo de homens, existe uma formação hierárquica de status. O líder, ou macho alfa, ocupa a posição mais alta. Ele é a pessoa mais importante no grupo. É quem exerce influência sobre os demais e quem toma as decisões.

Ser o líder não é uma tarefa simples. Ele precisa fazer escolhas difíceis – para ele e para o grupo – e assumir a responsabilidade pelas suas consequências. As recompensas, no entanto, são significativas: ele tem prioridade sobre os recursos disponíveis, o que inclui as mulheres.

Para provocar uma reação nas mulheres, é preciso fazê-las acreditar que somos o macho de alto status. A tarefa seria simples se bastasse dizer “Ei, sou o líder!” ou “Sou um macho alfa!”. Mas, como você deve saber, isso não funciona.

As mulheres observam o comportamento de um homem quando querem descobrir seu status. Elas procuram pistas sutis que indicam sua posição na sociedade. Portanto, se quisermos nos tornar atraentes, devemos examinar o comportamento dos machos mais de atraentes, a fim que possamos copiá-lo. Quando agimos dessa maneira, nos tornamos atraentes para as mulheres.

É importante esclarecer uma questão: não estou dizendo que você deva fingir ser alguém para “enganar” as mulheres. Ao contrário, defendo o uso de nosso conhecimento sobre comportamento, psicologia e biologia para mudarmos nossa forma de agir e nos tornarmos mais confiantes e atraentes.

Características do macho alfa

Como um macho alfa se comporta? Como ele pensa? O que o torna diferente dos demais? São perguntas que comecei a me fazer enquanto passava pelo processo de transformação de um simples nerd em um mestre da sedução.

Durante meses li artigos científicos, assisti a filmes e observei as interações sociais em diversos cenários, com caneta e papel na mão, fazendo anotações. Cheguei a cinco características presentes em quase todos os machos de alto status e ausentes na maioria dos machos de baixo status:

1. Autoconfiança elevada

2. Presença física destacada
3. Habilidade e desejo de liderar e tomar decisões
4. Comportamento seguro diante de situações de estresse
5. Inteligência social (habilidade de relacionamento e comunicação)

Após identificar os cinco "traços alfa", levei alguns meses desenvolvendo métodos e técnicas que alterassem meu jeito de pensar, sentir e me comportar. Dessa forma, eu poderia me transformar no homem interessante e atraente que sempre desejei ser.

Fico feliz em revelar que tive *sucesso* nessa tarefa. E, como você leu nas páginas anteriores, minha transformação foi impressionante. Apresento a seguir as características de cada um desses "traços alfa", explicando como é fácil torná-las parte da sua vida.

TRAÇO ALFA 1 | Autoconfiança elevada

Um homem atraente tem confiança em si mesmo: gosta e acredita nele próprio e é seguro de sua capacidade de influência sobre o ambiente ao seu redor. Ele tem um sólido conjunto de crenças e sabe como as pessoas devem tratá-lo. Essas crenças permitem que ele se comporte de maneira sedutora e consiga tudo o que deseja, inclusive as mulheres.

Elas são fundamentais para o sucesso com o sexo oposto porque definem nosso comportamento, que está ligado à maneira como os outros nos percebem e nos tratam.

Se você tiver convicção de que é atraente, vai começar a se comportar de forma sedutora. As mulheres vão perceber que você é um homem com autoconfiança elevada e se sentirão atraídas.

Pode parecer mentira, mas garanto que não é. Nos meus primeiros 23 anos de vida, minha autoconfiança era nula. Eu me sentia um cara feio e achava que as mulheres não queriam nada comigo. Meu comportamento refletia essa filosofia negativa. Era como se eu dissesse: "Olhe, não sou um cara interessante, não me trate bem."

Quando passei a dar atenção às minhas crenças, adotando uma postura mais positiva, tudo mudou. As mulheres começaram a dizer que eu era um cara interessante, algo que nunca havia acontecido.

O que você deve fazer para mudar suas crenças? Aconselho uma abordagem integrada que inclui dois exercícios que explico a seguir e a prática das técnicas de sedução. Essa combinação produz resultados que irão deixá-lo impressionado.

Afirme seu valor

Faça uma mudança radical nas suas "afirmações", que são as declarações positivas que fazemos sobre nós mesmos e que afetam nossa autoimagem, confiança e nossas crenças. Quer fazer um teste? Faça uma lista de tudo de que você gosta em si mesmo. Depois, no verso da página, escreva as coisas de que não gosta. Observe que seu estado emocional muda conforme a leitura de cada uma das listas. Ao escrever e usar afirmações positivas, você neutraliza as influências negativas que as pessoas, a mídia e a sociedade exercem sobre sua autoestima e suas crenças.

Deixe sua lista de afirmações positivas ao lado da cama e a leia diariamente. Você também pode gravá-la em MP3. Eu escutava a minha durante horas. Enquanto seu consciente está ocupado com as atividades cotidianas, as afirmações positivas ficam sendo repetidas no seu subconsciente.

Apresento a seguir quatro regras para o uso correto das afirmações:

1. Devem ser declarações positivas escritas no presente: "*Sou* simpático", e nunca "*Serei* simpático".

2. Palavras negativas não devem ser usadas. Frases como "Não sou burro" devem ser substituídas por "Sou inteligente". Em vez de "Não sou rejeitado", prefira "Todas as mulheres me amam". O subconsciente não entende afirmações negativas. Imagine se alguém lhe dissesse para *não* pensar em um elefante cor-de-rosa. O que aconteceria? Você pensaria em um elefante cor-de-rosa. Portanto, dizer "Não sou um fracassado que é rejeitado e odiado" é tão ruim quanto falar "*Sou* um fracassado que é rejeitado e odiado".

3. As afirmações devem ser baseadas em como você imagina seu eu ideal, a pessoa que você gostaria de ser.

4. As afirmações devem fazer com que você sinta algo quando as disser. Caso contrário, mude a linguagem usada para elaborá-las ou as descarte.

Você pode escrever suas afirmativas como declarações. Redigi as minhas em meados de 2003 e elas se tornaram realidade dois anos depois. O modo como isso aconteceu foi impressionante. Naquele tempo, elas pareciam impossíveis de serem alcançadas, mas meu subconsciente ajudou a torná-las realidade. Não pense que isso é bobagem. Funciona!

Veja alguns exemplos de afirmações que você pode usar. Apenas assegure-se de que elas tenham algum significado para *você*.

- Sou um líder.
- Sou interessante.
- Tenho sucesso em tudo o que faço.
- Posso atrair qualquer mulher que eu deseje.
- Conheço meus objetivos.
- Tenho confiança em mim mesmo.
- Sou bacana, calmo e controlado.
- Sou carismático.
- Meu mundo e minha vida são atraentes e interessantes.
- As pessoas gostam de mim e querem me conhecer.
- Tenho interesse em outras pessoas.
- Conheço pessoas divertidas e positivas.

Entre "na área"

Sua maneira de agir não é determinada apenas por suas crenças. É também influenciada por seu estado de espírito ou seu senso de desenvoltura. Você já entrou "na área"? A sensação é de que você pode fazer o que quiser e que tudo vai funcionar. Alguém "fora da área" precisa se esforçar para fazer as mesmas coisas que faz quando está fortalecido. Na época em que dava meus primeiros passos com as mulheres, ficar "fora da área" me deixava frustrado. Desenvolvi uma técnica para atingir rapidamente o estado de espírito no qual eu me sentia capaz de conquistar o mundo.

Você fez sua lista de afirmações? Ótimo. Agora, escolha algumas músicas que lhe provoquem sensações positivas, que o deixem inspirado. Coloque-as para tocar bem alto e mergulhe nelas de cabeça, vivenciando um estado emocional intenso e positivo. Quando essa sensação positiva tiver se irradiado por seu corpo, comece a ler suas afirmações em voz alta. Estale os dedos e movimente o tronco para gerar energia.

Após repetir esse pequeno ritual de cinco a sete vezes, irá ocorrer o processo de associação entre a música, as afirmações e as emoções. Assim, quando você quiser se sentir confiante e "dentro da área", tudo o que precisará fazer será recitar suas afirmações, estalar os dedos ou ouvir uma das músicas escolhidas.

Quando está "dentro da área", você se sente confiante e poderoso. Essa certeza emocional se irradia e as pessoas ao seu redor percebem sua força. Os homens reconhecem sua liderança e as mulheres se sentem atraídas por você.

Esses exercícios irão ajudá-lo a ter domínio sobre suas crenças e sua condição emocional. Quando você os associar às técnicas de sedução, irá perceber rapidamente as mudanças na abordagem das mulheres.

Pré-requisitos para "entrar na área"

- iPod para levar suas músicas (e afirmações) para qualquer lugar
- Lista de afirmações
- Movimentação corporal

TRAÇO ALFA 2 | Presença física destacada

Homens com alto status têm uma linguagem corporal diferente do macho-padrão. Qualquer homem – seja ele alfa ou não – apresenta sinais que demonstram sua posição social e seu potencial de atração. Vamos analisar o comportamento deles e mostrar como é possível adquirir a linguagem corporal de um macho poderoso e aumentar suas chances com as mulheres.

Linguagem corporal de baixo status

Grande parte dos homens demonstra inquietação ao estar em um local público: ficam nervosos e transparecem isso mudando constantemente o peso do corpo de um pé para o outro. Quando estão perto de um balcão de bar, seguram os copos na altura do peito e dão um gole com frequência. Também limitam seus movimentos a uma pequena área. E ao conversar com mulheres e homens a situação é ainda pior: têm medo de tocar, gesticular ou se mostrar muito expressivos.

Linguagem corporal de alto status

Para se destacar entre os homens como um sujeito confiante e poderoso, recomendo que siga algumas orientações:

- *Pernas*: Mantenha sempre as pernas ligeiramente afastadas. Pode parecer estranho no começo, mas com o tempo você irá se sentir firme como uma árvore de raízes fortes. Isso vai impedir que você mude o peso do corpo de um pé para outro.
- *Braços*: Quase todos os homens que treinei têm problemas em ficar parados. Eles brincam com a pulseira do relógio, coçam o nariz ou colocam as mãos nos bolsos. É um sinal de insegurança que as mulheres logo percebem. Aqui vai uma dica para superar o problema: junte o polegar ao indicador e ao médio e deixe os braços esticados ao lado do corpo. Isso elimina a tendência natural dos dedos de fazer movimentos. Você pode ficar confortavelmente nessa posição durante horas.
- *Olhos*: Não olhe para baixo, pois isso demonstra fraqueza! Seja confiante e mantenha contato visual com os outros, mas não encare as pessoas. Procure um contato suave e natural. Se for necessário quebrá-lo, olhe sempre para os lados e nunca para baixo.
- *Cabeça*: Mova a cabeça lentamente, pois isso é um sinal de alto status. Movimentos de cabeça rápidos dão a impressão de nervosismo.
- *Espaço*: Ocupe bastante espaço. Seja o *dono* do pedaço! Quando se sentar, distribua o corpo na cadeira. Quando ficar em pé, mantenha uma postura de confiança e use gestos. Ao dançar, mova-se pela pista de dança e use movimentos amplos de braços (mas tenha cuidado para

não atingir ninguém). Antigamente, eu era empurrado para um dos cantos da pista e as pessoas sempre pisavam nos meus pés. No momento em que comecei a usar a linguagem corporal de alto status, nunca mais tive esse tipo de problema.

Muitos homens não possuem uma linguagem corporal correta. Portanto, se você corrigir a sua, irá se destacar no grupo e as mulheres irão perceber.

Mudar a forma como você se comporta pode parecer complicado. Isso é normal. Mudar hábitos antigos é um processo de perceber e corrigir o que você está fazendo errado.

Em nossos treinamentos, observamos a linguagem corporal dos alunos e corrigimos detalhes que a maioria das pessoas não percebe, como cacoetes e tiques nervosos. Todo mundo faz algum gesto involuntário: eu costumava rir de nervoso e coçar meu rosto. Meu primo Alistair foi sincero e me apontou esses cacoetes.

Primeira tarefa

Pratique a postura de alto status diante do espelho. A próxima vez que estiver em uma balada, observe a linguagem corporal das pessoas a partir das orientações acima. Perceba quem tem uma boa linguagem corporal. Preste atenção à sua própria linguagem e tente mudar para a postura de alto status o mais rápido possível.

TRAÇO ALFA 3 | Habilidade e desejo de liderar e tomar decisões

Os machos alfa tomam decisões para si mesmos e para o grupo que lideram. Seja algo trivial como escolher o lugar onde comer ou algo importante como decidir se um dos membros merece ser excluído, é ele quem sempre decide. Assumir responsabilidades não é confortável para a maioria das pessoas. Geralmente, há um risco de fracasso e de repercussões negativas.

Portanto, ao tomar as decisões por um grupo, você está “subindo de nível”. Isto é, está assumindo a tarefa mais difícil e por isso as pessoas irão respeitá-lo. Quanto mais o respeitarem, maior poder e autoridade você terá. E quanto mais poder tiver, maior será sua capacidade de influência e liderança.

Use o poder da certeza

A psique humana apresenta a interessante característica de que o indivíduo com maior capacidade de persuasão sempre impõe suas convicções. Em outras palavras, quando as pessoas têm ideias ou pontos de vista diferentes, aquela que demonstrar maior certeza de sua posição acaba influenciando as outras, ao passo que aquelas que não expõem suas opiniões permitem que o indivíduo mais convicto tome as decisões por elas.

Ter essa consciência é fundamental. Uma abordagem de vida que leve em consideração o "poder da certeza" é sinônimo de bons resultados. Um exemplo simples: quando estiver na hora do almoço e você e seus amigos precisarem escolher um lugar para comer, tome a decisão. Diga com segurança: "Vamos ao restaurante X." Não pergunte se todos concordam. Simplesmente decida.

Uma dica: se quiser que suas afirmações sejam ainda mais convincentes, use "porque" para justificar sua escolha e as pessoas irão concordar sempre: "Vamos ao restaurante X *porque* eles servem a melhor massa."

Comece devagar. Pratique o poder da liderança quando você e seus amigos tiverem de decidir onde almoçar. Quando se sentir mais confiante, utilize esse processo em situações em que haja maior pressão. Em pouco tempo você vai se tornar um líder natural do seu grupo e a personalidade dominante em todas as suas interações. As mulheres vão perceber e irão se sentir mais atraídas.

Exerça o poder com as mulheres atraentes

Da mesma forma que precisa demonstrar seu poder aos homens ao seu redor, você deve exercitá-lo na presença das mulheres. Uma garota atraente tem consciência de sua beleza e do poder que possui. Os homens pedem que ela tome decisões sobre tudo: se eles podem se encontrar, o lugar aonde ela gostaria de ir, se as roupas dele são adequadas e se a comida está boa. Esse comportamento é tão comum que o homem que não delega todo o poder à mulher acaba sendo *valorizado*.

As regras para exercer o poder ao lidar com as mulheres são simples:

1. Não faça muitas perguntas quando estiverem tomando decisões juntos.

2. Não dê a ela o poder de tomar decisões, e sim a opção de aceitar suas escolhas. Perguntas como “Onde você gostaria de comer?” dão à mulher o poder de decisão, mas “Então hoje vamos àquele restaurante italiano, certo?” oferece a ela apenas a chance de concordar com você.
3. Não busque aprovação por meio de perguntas como “Está bem assim para você?”, “O que você achou do meu blazer?” e “Está o.k.?”.
4. Tome a iniciativa sempre: “Estou com fome, vamos comer?”; “Estou com sede, vamos beber alguma coisa?”

Um exemplo perfeito desse comportamento é o do personagem Don Draper, da série *Mad Men*. Se você não sabe do que estou falando, corra e assista.

TRAÇO ALFA 4 | Comportamento seguro diante de situações de estresse

Se você observar uma situação social de longe, vai perceber que algumas pessoas se sentem mais à vontade e relaxadas que outras. Esse nível de tranquilidade é um sinal de status e pode ser alcançado com um pouco de prática. Há três tipos de tranquilidade que você precisa dominar.

Tranquilidade no ambiente

Barmen, DJs e seguranças são conhecidos por se darem bem com as mulheres. O motivo é que eles são as pessoas mais tranquilas em uma boate, pois estão ali todas as noites e o ambiente não os intimida.

Há boates em que os frequentadores são milionários que consomem garrafas de bebidas caríssimas, enquanto o barman (que não é um sujeito de alto status) tem um salário baixo. A única explicação para o sucesso com as mulheres é sua tranquilidade.

A boate é um dos ambientes de sedução onde a falta de confiança é mais visível. As pessoas não se sentem nervosas quando andam pela rua ou fazem compras, mas a boate é um ambiente de tensão.

Dica para se sentir tranquilo: faça uma dessensibilização. Escolha uma boate e reserve um dia da semana para ir lá. Vá com amigos ou sozinho. Sua missão não é conversar nem tentar seduzir uma mulher, mas apenas se

familiarizar com o ambiente. Observe a arrumação do local, repare nos rostos conhecidos. Se houver oportunidade, converse com os funcionários.

O segredo é se sentir à vontade, como se o lugar fosse sua própria casa. Você pode ficar sentado ou de pé, mas tenha sempre uma postura tranquila e descontraída. Curta a música e passeie pelo ambiente sem se importar com o que os outros vão dizer. Essa é a melhor maneira de se comportar na balada. Se você tentar acompanhar a música batendo com o pé ou balançando a cabeça, o resultado vai parecer artificial.

Perceba a diferença entre os homens que estão tranquilos e aqueles pouco à vontade. Veja as coisas pelo ponto de vista feminino. Ao deixar de lado a obrigatoriedade de seduzir ou conversar com as mulheres, você pode usufruir o ambiente e criar associações positivas, em vez de enxergá-lo como um lugar de pressão e estresse onde você tem o *compromisso* de jogar.

Tranquilidade para interagir com mulheres lindas

Ela viu você de longe e o achou um cara confiante. Desde que você não cometa nenhum erro no contato visual (olhar para baixo ou se mostrar inseguro), a chance de ter sucesso na abordagem é grande. Mas como demonstrar confiança ao conversar com ela?

O segredo é manter a tranquilidade durante a conversa. Afinal, uma mulher maravilhosa não vai se sentir atraída por um cara inseguro ao interagir com ela, pois isso a deixaria desconfortável.

Donos de agências de modelos e dançarinos de clubes de mulheres têm algo em comum: eles transam. Uma das razões é que eles são dessensibilizados para interagir com mulheres e, portanto, se sentem tranquilos ao seu lado.

Um cara que trabalha em uma agência de modelos não vai tremer, suar ou evitar o contato visual diante de uma mulher maravilhosa. Ela vai perceber que sua beleza não o intimida e ele não será visto como um homem fraco, ao contrário daqueles que ficam inseguros.

Dicas para se sentir tranquilo: vá a lugares com alta concentração de mulheres bonitas, como butiques caríssimas e boates selecionadas. Nesses ambientes, determine um objetivo, que deve ser “abrir e sair” (veremos isso

mais à frente). Tenha suas frases de abertura e de retirada prontas. Tente se dessensibilizar com a aparência delas, fique à vontade ao estabelecer contato visual e mantenha a compostura. Você vai notar que as mulheres deslumbrantes não são tão inatingíveis e elas vão percebê-lo como um cara confiante, o que aumenta suas chances de sucesso.

Tranquilidade consigo mesmo

Você aparenta ser confiante de longe (ao contrário da maioria dos caras) e parece seguro ao falar com ela. E agora, o que a garota faz? Ela o testa, o desafia para ver como você vai reagir. Pode lhe perguntar por que está usando "essa blusa" ou "por que você não malha". O teste é para ver se você está confiante e tranquilo consigo mesmo.

Ele é um bom sinal, pois mostra que a mulher está interessada na conversa e quer descobrir se você é adequado a ela. Esse teste vai além das perguntas iniciais básicas e, para receber uma boa avaliação, você terá de exibir alguns tipos de confiança, como a sexual e a do contato físico.

Um sujeito que sai apenas com mulheres lindas e se sente tranquilo consigo mesmo não terá dificuldades nesse teste. Se quiser chegar a esse ponto, vai ter de se esforçar. Tenho a teoria de que as pessoas são tímidas porque têm medo de expor suas fraquezas. Elas se preocupam em ser consideradas feias, ter uma voz ridícula ou coisa parecida. Assim, procuram não chamar a atenção. Alguém feliz consigo mesmo não é reservado ao estar em público e não se incomoda em ser testado.

Dica para se sentir tranquilo: faça uma lista com cada um dos seus pontos fracos e escreva ao lado uma atitude para superá-los. Talvez você não consiga resolver completamente seu problema, mas o fato de ter um plano influenciará de maneira positiva sua confiança e autoestima.

TRAÇO ALFA 5 | Inteligência social

Homens de alto status têm alto nível de "inteligência social", termo que significa a compreensão das pessoas e a habilidade de conviver com elas.

Adquira habilidade social

O componente básico da inteligência social é a habilidade de se relacionar e de se comunicar com as pessoas. Um homem socialmente inteligente sabe como os outros se sentem, entende a hierarquia do status, a dinâmica do poder e a diferença entre o que é ou não bacana.

Trocando em miúdos, ele está “por dentro” e por isso parece estar sempre bem ao lado de qualquer pessoa. Nos capítulos seguintes, você vai aprender a dinâmica das situações sociais e as técnicas para frequentar qualquer ambiente. A habilidade de se aproximar de mulheres desconhecidas e ganhar rapidamente a atenção delas é uma prova de elegância e inteligência sociais.

Reconheça a importância da moda

Além das habilidades sociais, há outro fator que pode ser usado – e as mulheres *usam* – para avaliar seu grau de inteligência social: a forma de se vestir.

Há muito tempo a moda tem sido empregada para demonstrar status. Mais recentemente, ela se tornou uma linguagem que determina se a pessoa é ou não “descolada”. Vestir-se com estilo é mostrar que você está socialmente sintonizado com o que está acontecendo no mundo: você sabe reconhecer o que é legal e o que não é.

Pense nos tempos de escola e nos colegas que sofriam gozações. Provavelmente eles se vestiam com roupas que não eram bacanas. Sei por experiência própria como é isso.

Por outro lado, se pensar nos colegas bacanas, eles com certeza usavam roupas parecidas. E, independentemente do estilo deles, sua aparência parecia dizer: “Estou por dentro da moda, sou socialmente aceito.”

Quando o assunto é a *sua* moda, as roupas que você usa para atrair as mulheres, a primeira providência é ser honesto consigo mesmo. Muitos homens acham que se vestem bem. Se as mulheres não elogiam seu estilo, há grandes chances de que ele *não* seja tão bom assim.

Se esse é o seu caso, isso é perfeitamente compreensível. Com exceção das revistas de moda, é difícil encontrar referências nas quais os homens que desejam se vestir bem possam se inspirar. No passado, eu era um zero à esquerda em termos de moda. Usava roupas esportivas, calças largas e

outras peças que nunca recebiam um único elogio. Eu me vestia pensando unicamente em mim e não nas mulheres.

Quando resolvi trocar os tênis baratos por sapatos elegantes e o moletom de capuz por um belo blazer de camurça, comecei a ganhar o elogio e a atenção das mulheres. Depois de transformar meu estilo e passar horas estudando "a arte de ser descolado" quando o assunto é moda, resolvi fazer uma lista com dicas úteis para quem quer renovar o guarda-roupa.

- *Não se vista de maneira genérica*. Se suas roupas são sem graça a ponto de não chamar a atenção de uma mulher, ainda que ela esteja tentando encontrar uma palavra simpática para lhe dizer, então *você é genérico*. Se insiste em usar cores apagadas e cortes-padrão, você está longe de ter um estilo próprio. Olhe para os homens ao seu redor e veja se consegue reparar em alguma característica no estilo deles. Se os jeans têm detalhes ou toques modernos, eles são melhores do que uma calça básica. Se a camiseta tem um corte sob medida, detalhes bacanas, cores da moda e elementos gráficos, isso passa longe do genérico e reflete com mais estilo a personalidade da pessoa.
- *Gaste dinheiro com as coisas certas*. Camisetas ou calças caras não servirão de nada se seus sapatos forem feios. Invista seu dinheiro em dois pares de qualidade (um preto e um marrom). Você pode usar um jeans barato e uma camisa com sapatos bacanas e as pessoas vão achar que está usando peças caríssimas. O blazer é o segundo item mais importante no guarda-roupa, seguido pela camisa (ou camiseta) e a calça. É melhor ter poucas peças de roupa com estilo e qualidade do que várias sem graça.
- *Combine corretamente as roupas*. A combinação de um jeans azul com um par de sapatos marrons é melhor – chama mais atenção e não é tão comum – do que azul com preto. Nunca use mais de três cores. Calça muito justa com camisa larga é uma combinação péssima: o caimento deve ser uniforme. Limite cores fortes a uma única peça ou você terá sérios problemas. Tênis não devem entrar no seu guarda-roupa, a não ser que sejam novos e de marcas famosas.
- *Acessórios*. Não abuse deles. Se você faz o estilo surfista, não há problema em usar pulseiras. Mas se for um executivo vai parecer

esquisito. Tenha um relógio decente e um belo cinto de couro. E lembre-se de deixar os brincos e o piercing em casa.

- *Valorize o corte de cabelo*. Se seu corte de cabelo não recebe elogios, é provável que você possa melhorá-lo. Vá a um bom salão e descubra qual é o melhor corte para seu formato de rosto e tipo de cabelo. Em geral, bons profissionais são mais caros. Mas não faça economia na primeira vez. Assim que descobrir o corte mais adequado, você pode frequentar um salão mais barato. Sugiro que renove seu visual regularmente e use bons xampus e condicionadores para ter um cabelo sempre saudável.
- *Esteja sempre arrumado*. Mantenha as unhas sempre cortadas e limpas. Escove os dentes após as refeições. Não se esqueça de engraxar seus sapatos de couro. Use o mínimo possível de água de colônia e loção pós-barba.
- *Tenha a aparência de um homem bem-sucedido*. Use as roupas da maneira correta: deixe os botões de cima desabotoados e as mangas da camisa dobradas. Copie o estilo de homens sedutores. Ter a aparência de um sujeito bem-sucedido com as mulheres não permite roupas genéricas. Pense em Colin Farrell, Johnny Depp e David Beckham.

O exibicionismo já era!

Exibicionismo significa usar roupas e acessórios que chamem a atenção. Existem a forma certa (adotar um estilo próprio) e a errada de fazer isso. Muitos homens que desejam ter sucesso com as mulheres copiam o jeito de se vestir dos que costumam se dar bem com elas, como astros do rock e do cinema. O grande problema em fazer isso é que o resultado nem sempre é natural. As peças não combinam com a pessoa e o estilo não representa sua personalidade. Você pode até chamar a atenção da mulher, mas no fundo ela vai achá-lo estranho. Se você precisar se "exibir", use peças que combinem com *suas* características.

Resumo

Os conceitos e as técnicas ao longo deste livro foram testados pessoalmente por mim e mudaram meu comportamento e minha maneira de pensar e agir – tanto nas tarefas do cotidiano quanto no meu relacionamento com as mulheres.

Assumir um novo comportamento pode parecer difícil à primeira vista. É importante que você tenha disciplina e procure se aprimorar a cada dia. Com o tempo, você vai se olhar no espelho e ver uma pessoa diferente. Faça suas afirmações positivas, trabalhe sua linguagem corporal e mude a forma de se vestir.

Não procure ser perfeito e se concentre apenas no aperfeiçoamento contínuo. Mantenha essa atitude e eu garanto que você irá se surpreender consigo mesmo e perceber a nova maneira como as mulheres irão tratá-lo.

3. A sedução

Agora que conhece os segredos para se tornar um homem atraente, é hora de dominar a arte da sedução e ter a habilidade para levar uma linda mulher para casa. Explicarei o método desenvolvido por mim – e que uso até hoje – para conhecê-las, atraí-las e levá-las para a cama.

Começo apresentando uma visão geral de suas interações: desde o instante em que conhece a garota até o momento em que se despede dela na sua casa, já na manhã seguinte. Depois, veremos cada etapa do processo de sedução, com seus métodos, técnicas e estratégias.

Este capítulo demonstra por que há homens que sempre terminam a noite sozinhos e existem aqueles que conseguem levar as mulheres para casa. Leia cada página com o máximo de atenção e em seguida vá à luta. Você vai ver como as coisas serão diferentes a partir de hoje.

Os personagens da sedução

Quando comecei no jogo da sedução, eu estava perdido em um labirinto de informações sobre como alcançar o sucesso com as mulheres.

Um especialista dizia que as mulheres procuram homens que não querem ser dominados. Outro afirmava que elas buscam um companheiro compreensivo e carinhoso. Havia os gurus que juravam que o segredo é ser extremamente sociável e popular, enquanto outros achavam que o certo é ser um Don Juan moderno: um homem sedutor e tranquilo que conquista a mulher com poesias, rosas e um bom vinho.

Eu ficava perdido ao ouvir conselhos tão diferentes, pois todos eles pareciam estar certos. Já tinha visto vários exemplos desses na vida real, homens que seguiam essas dicas e conseguiam realmente ter sucesso com as mulheres.

Quando eu me convencia de que uma abordagem era mais *certa* que a outra, descobria um estilo de sedução diferente, que parecia contradizer

tudo o que eu aprendera antes.

Confuso com a infinidade de estratégias de sedução, fui “a campo” testar qual abordagem funcionava comigo. E o resultado foi desastroso. Sabe aquele aluno de cinco anos que quer mostrar seu talento artístico e mistura todas as cores para chegar a um marrom esquisito? Era como meu jogo de sedução se parecia.

Eu estava conversando sobre minha vida e de repente minha abordagem mudava: eu passava a agir como um arrogante astro de cinema. As mulheres olhavam espantadas para mim, sem entender minha mudança brusca de “personagem”.

O resultado era que elas gentilmente (às vezes não tão gentilmente assim) saíam de fininho. Era curioso como *todas* as mulheres precisavam ir ao banheiro depois de cinco minutos de conversa.

Após várias tentativas fracassadas, cheguei à seguinte conclusão: não há um *único* personagem no jogo da sedução. Cada situação requer uma abordagem diferente da outra.

A maneira como você se comporta no instante da abordagem é diferente de quando você já conversou com a garota por 20 minutos, que é diferente do momento em que a boate está fechando e você vai levá-la para sua casa.

Quando percebi essas diferenças, passei a testar várias abordagens de sedução. O segredo é fazer transições suaves entre as várias etapas. Após algumas semanas de treinamento cheguei ao modelo ideal, que batizei de “Os três personagens da sedução”. Cada um deles serve a um propósito diferente e nos ajuda a agir a fim de ter sucesso com as mulheres.

Ao iniciar sua abordagem, assuma o papel do “Sr. Sociável”. Quando a garota estiver no papo, mude para o “Sr. Tranquilo”, até finalmente representar o “Sr. Sedutor”, etapa em que todos os caminhos levam ao seu quarto.

Os três personagens em ação

Veja a seguir a descrição e o comportamento de cada um desses personagens, além de exemplos da vida real que você pode usar como modelo.

Sr. Sociável

É o sujeito que causa uma primeira impressão positiva, além de ser animado e deixar as pessoas à vontade. É capaz de exercer liderança sobre o grupo, de fazer todos rirem e alegrar a balada. Todos ficam felizes ao ver o Sr. Sociável por perto porque ele está sempre conversando e não permite longos períodos de silêncio. O Sr. Sociável age com naturalidade e diz o que vem à sua cabeça. Como ele está sempre à vontade, as pessoas também se sentem assim.

Ainda que seja agradável nos primeiros minutos de conversa, o Sr. Sociável tem dificuldades para criar vínculos e seduzir uma mulher, pois seu dinamismo é intenso. Após alguns minutos, as mulheres se cansam de conversar, já que ele não consegue manter a seriedade por muito tempo. Todo mundo conhece alguém que está sempre fazendo piadas. É engraçado no começo, mas logo se torna cansativo.

Assuma a personalidade do Sr. Sociável nos primeiros minutos, até estabelecer um diálogo e a mulher desejar ter você por perto. As pessoas extrovertidas acharão mais fácil entrar na pele desse personagem, ao passo que as introvertidas terão mais dificuldade.

As habilidades do Sr. Sociável

- *Seja cativante*. Se as pessoas estão lhe dando atenção, você não pode perder essa oportunidade. Use a linguagem corporal e mantenha sempre o contato visual. Se estiver diante de uma garota, olhe para ela durante um tempo. Caso esteja em um grupo, faça contato visual com todos os integrantes, sobretudo com aquele que parecer mais relapso. Use gestos. Quando você gesticula, atrai o olhar das pessoas que estão em volta, o que é uma boa maneira de se tornar o centro das atenções. Seja expressivo sempre. Se aparentar indiferença, ninguém vai se sentir atraído a olhar para você. Por fim, varie o tom de voz, utilizando pausas e ritmos diferentes. Eliminar monossílabos como "Humm" e "Hã?" também o ajudará a ter bons resultados.
- *Seja positivo*. Ninguém gosta de um cara "baixo-astral". Embora assuntos negativos não sejam proibidos, as pessoas preferem conhecer quem as faça se sentir para cima. Veja sempre o lado positivo das coisas e, se alguém começar um assunto negativo, mude logo de conversa. Sei que não vivemos em um mundo perfeito, mas, se tiver a opção de escolher entre um tema positivo e um negativo, escolha sempre o primeiro.
- *Divirta-se*. Sorria, aproveite a música, o ambiente, a bebida e a comida. As pessoas se sentem atraídas por quem está se divertindo. Entusiasmo, paixão e alegria são contagiosos. Se demonstrar alegria, as pessoas vão querer fazer parte da sua vida. Não adianta ser rico e ter uma vida perfeita mas estar sempre de cara amarrada. Aprendi uma coisa: você pode não ser maravilhoso, mas se tiver paixão pela vida as mulheres vão preferir você, pois se sentirão bem ao seu lado.
- *Fale bastante*. Faça poucas perguntas e converse sempre sobre temas amenos.

Se quiser desenvolver as habilidades do Sr. Sociável, recomendo alguns exercícios:

- Faça atividades que o obriguem a falar em público e ser o centro das atenções. Sugiro aulas de teatro.

- Faça o seguinte exercício com um amigo: escolha uma palavra e a partir daí tentem formar uma história. Você diz “eu” e seu amigo, “vou”, e assim por diante. Exemplo: “Vou. Ver. Meus. Amigos. Na. Praia. E. Fazer. Um. Castelo. De. Areia.” Quando terminarem uma frase, usem “então” ou “depois” e continuem. Vá aumentando a velocidade aos poucos. Você vai reparar que esse exercício de improvisação tornará suas conversas mais ágeis.

Exemplos do Sr. Sociável

- Owen Wilson e Vince Vaughn em *Penetras bons de bico*
- Ryan Reynolds em *O dono da festa*

Sr. Tranquilo

Quando estiver integrado ao grupo, é hora de assumir a identidade do Sr. Tranquilo. Ao abordar desconhecidos, repare que eles adotam uma postura de ligeira desconfiança. Não importa o tempo que demore, eles irão dar abertura e permitir interação. Como adivinhar o momento certo?

Por meio das linguagens não verbal e verbal. Na primeira, as pessoas param de se entreolhar ou de reparar no ambiente para se concentrar em você e nas suas palavras. Na segunda, elas se envolvem mais na conversa, dando respostas mais longas e fazendo perguntas.

Ainda que o Sr. Tranquilo não seja tão expansivo quanto o Sr. Sociável, ele não é nenhum desastre quando o assunto é interação. O Sr. Tranquilo é interessado e interessante. Ele ouve e fala na mesma proporção, preocupa-se em não ser o assunto principal da conversa, tenta entender as mulheres, descobrir interesses comuns e estabelecer um vínculo.

Continue no papel do Sr. Tranquilo até ter certeza de que você e a garota estão em sintonia. A partir daí o Sr. Sedutor pode entrar em cena. Em geral, o Sr. Tranquilo não é bom para aprofundar a conversa nem é um grande conquistador, portanto é estranho quando ele decide beijar a garota.

Os caras introvertidos se sentem à vontade nesse papel. O risco é ficar preso a ele. Em 90 por cento dos casos em que os homens são vistos como “simples amigos” por uma mulher, é porque desempenharam o Sr.

Tranquilo por muito tempo. Por melhor que seja sua conversa, se não demonstrar nenhum indício de interesse sexual, estará mandando uma mensagem de que não é muito diferente das melhores amigas ou do amigo gay dela.

As habilidades do Sr. Tranquilo

- *Ouça com inteligência*. Quando uma pessoa estiver falando, não tenha uma postura indiferente. Olhe diretamente nos olhos dela, concorde com a cabeça e a estimule a prosseguir.
- *Imagine que você conhece a pessoa com quem está falando*. Reserve a ela os mesmos sentimentos que você tem pelos seus melhores amigos e veja como ela vai agir de maneira recíproca.
- *Mostre quem você é*. Conte sua história, diga de onde você vem e o que faz. Mas não se vanglorie. Apenas se revele e permita que a pessoa o veja como você é de verdade. Não tenha medo de rir de si mesmo e conte algum episódio engraçado e embaraçoso da sua vida. As pessoas adoram a imperfeição.

Exemplos do Sr. Tranquilo

- O personagem Ross da série *Friends*
- Jim Halpert no seriado *The Office*
- Jason Segel no filme *Ressaca de amor*

Sr. Sedutor

O Sr. Sedutor é o homem que não esconde suas reais intenções em relação às mulheres. Embora não diga abertamente “Quero ir para a cama com você”, dá sinais claros disso, sempre de forma suave e decidida. Seja pela maneira como olha para uma mulher, pelo jeito como segura a mão dela ou pelo tom de voz, o Sr. Sedutor é o cara capaz de levá-la para a cama.

As habilidades do Sr. Sedutor:

- *Não tenha medo de revelar seu desejo*. Olhe a mulher nos olhos de forma a deixar claro: “Quero você.”

- *Fale mais devagar*.
- *Quando sua fala se tornar mais lenta, comece a acrescentar pausas, sem se esquecer do contato visual*.
- *Introduza o toque e o contato físico com mais frequência e intimidade*.
- *Diminua os movimentos e certifique-se de que seus gestos e contatos tenham um ritmo suave, lento e sedutor*.

Exemplos do Sr. Sedutor

- Ryan Phillippe em *Segundas intenções*
- Johnny Depp em *Don Juan DeMarco*
- Brad Pitt em *Encontro marcado*

Os três personagens que acabo de apresentar oferecem um panorama de como interagir com uma mulher. Nos capítulos seguintes vamos nos concentrar nos detalhes do jogo da sedução. Você vai aprender a dominar as habilidades de cada personagem e descobrir que o sucesso com as mulheres estará praticamente garantido.

4. A abordagem

É simples: tudo começa com a abordagem, o instante em que você avista a garota e dá os primeiros passos na direção dela. Os homens em geral têm medo da abordagem, que é encarada como uma situação assustadora na qual a probabilidade de sucesso é pequena e a chance de rejeição, enorme.

Sabe o que é curioso? Esse pavor é totalmente justificado. Muitos homens não têm planos, técnicas nem estratégias para abordar uma mulher de maneira tranquila e confiante. Ao fim deste capítulo você vai ver que a abordagem não é um lance de sorte.

Abordagem fria *versus* abordagem quente

Uma abordagem fria é quando você inicia uma conversa com uma garota e não sabe qual vai ser a reação dela. A garota não demonstrou interesse prévio e talvez nem o tenha visto. Já uma abordagem quente ocorre quando você desconfia que a reação vai ser positiva, pois já houve contato visual ou você percebeu algum sinal de interesse por parte dela, como um sorriso ou um rápido olhar.

Se todas as suas abordagens forem quentes, os resultados serão mais positivos e menos estressantes. Há algumas dicas para ter sucesso com as mulheres. Veja abaixo quais são:

Apresente-se de maneira positiva

Se você se mostra à vontade durante as conversas, suas chances de sucesso com uma garota serão maiores. Ao vê-lo se divertindo, a tendência natural dela é ficar mais receptiva. Esse é o modo mais fácil de despertar o interesse de uma mulher, já que a maioria dos homens costuma chamar a atenção de maneira menos sutil.

Force o interesse dela

O homem mantém contato visual com uma mulher de três formas:

- Olha para o lado demonstrando nervosismo.
- Sustenta o contato visual até ela desviar o olhar.
- Força um sorriso.

Infelizmente, nenhuma dessas atitudes funciona. A segunda, que pode parecer a mais adequada, nunca apresenta os resultados esperados: a garota se sente incomodada ao ver que alguém a olha sem parar. Uma tática que costuma dar certo é aquela em que você força o interesse da garota. Quando fizer contato visual, tente provocar uma reação. Vale acenar, levantar o copo, fazer uma careta engraçada, mostrar a língua.

Nos últimos anos, conheci centenas de mestres da sedução e *todos* forçavam o interesse da mulher desejada. O modo de agir de cada um deles era diferente, porém o objetivo era o mesmo.

Minha "marca registrada" é apontar para a garota, algo parecido com o que o personagem Joey do seriado *Friends* costuma fazer. A vantagem de fazer esses gestos é que a pessoa se sente obrigada a responder. Em geral, ela costuma:

- Repetir o gesto.
- Sorrir.
- Sorrir e desviar o olhar, envergonhada.
- Desviar o olhar com desdém.
- Levantar as sobrancelhas, como se dissesse: "O que esse cara está fazendo?"

Se obtiver uma reação positiva, você pode se aproximar sem a obrigação de ter de falar algo genial. Mas, se a resposta for negativa, é provável que sua abordagem seja péssima. O segredo é tornar seu gesto – sua "marca registrada" – um ato involuntário, como se você praticasse jiu-jítsu há 20 anos e reagisse naturalmente caso alguém o atacasse.

É mais difícil fazer uma abordagem fria do que forçar o interesse de uma mulher. Portanto, invente seu gesto ou se sinta à vontade para copiar minha

“marca registrada”. Nos últimos três anos, 80% das conversas que iniciei com mulheres foram usando essa técnica.

A abordagem após um sinal de interesse

Se ela mostrou um sinal de interesse, é hora de colocar mãos à obra! Geralmente digo: “Oi, tudo bem?” Aberturas longas ou indiretas (pedir a opinião sobre alguma coisa) podem esfriar o clima. Seja corajoso e direto. Acredite que ela está interessada em você.

Use a linguagem corporal para maximizar a abordagem fria

Há duas maneiras de realizar uma aproximação fria. Uma delas é a caminhada fria, quando você aborda uma garota e desperta o interesse dela. A outra é mais casual e espontânea: a garota está próxima e, como quem não quer nada, você se vira e fala com ela. O que seu corpo “diz” é determinante para seu sucesso ou fracasso. Vamos analisar primeiramente alguns erros comuns na linguagem corporal.

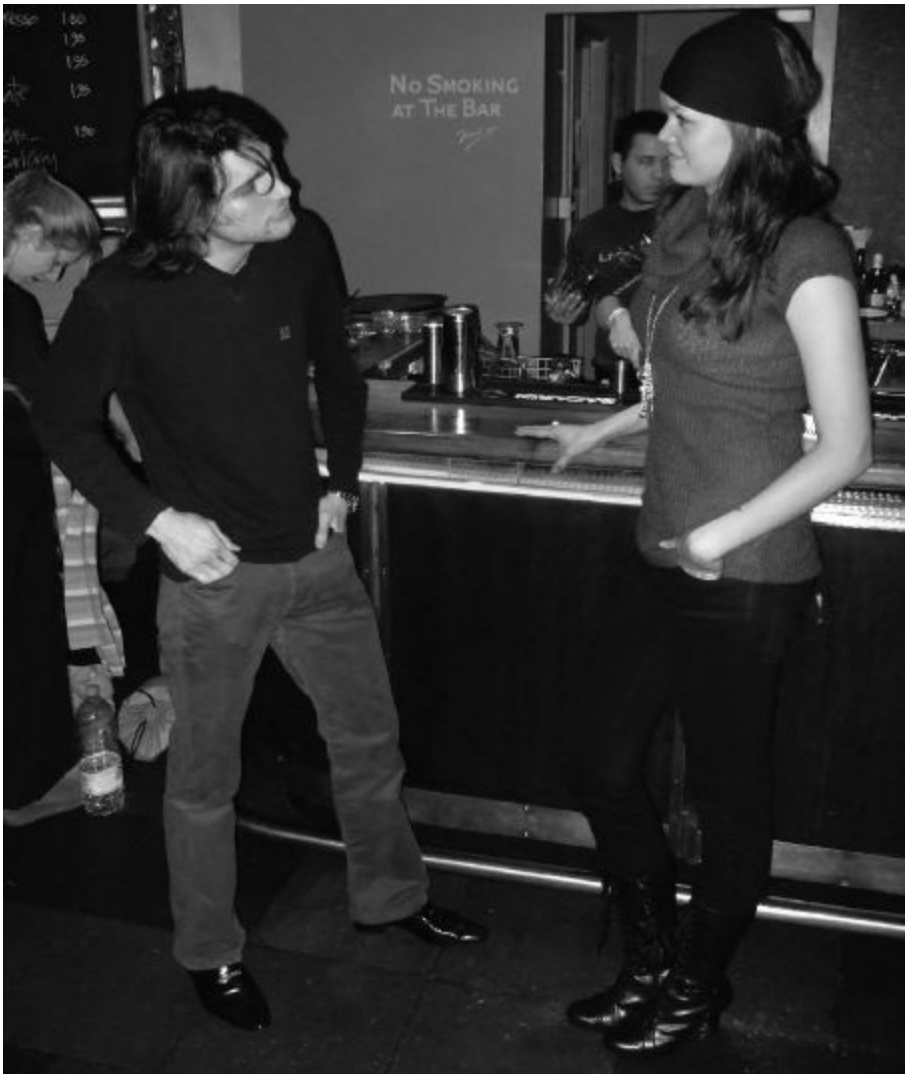
Linguagem corporal fraca

Os homens em geral caminham até a mulher e se colocam diante dela. Fazer isso com alguém que você não conhece é péssimo. Ponha-se no lugar da garota e veja como é desagradável. Essa postura produz uma reação natural de dar um passo para trás e esticar os braços, mantendo distância. Ela gera estresse antes de a interação acontecer.

A não ser que a garota esteja nitidamente interessada em você, essa não é uma atitude a ser tomada. A interação cara a cara é inconveniente, claustrofóbica e costuma terminar com a fuga da mulher. No caso de rejeição, as pessoas vão perceber o que aconteceu, colocando mais pressão sobre você.

Esta postura parece a de uma estátua: os músculos estão travados e a cabeça se projeta à frente do corpo. Em uma aproximação fria, a mulher vai se sentir desconfortável. Se mantiver esta posição ao abordá-la, você terá que falar algo incrível para criar uma primeira impressão positiva.

Quando você entender a importância da linguagem corporal e aprender a ler as reações femininas, verá quanto os homens estão por fora do assunto. Ter conhecimento da linguagem corporal irá aumentar sua confiança, pois você vai perceber que leva vantagem sobre os outros homens.



Observe como um homem atraente pode parecer desinteressante com uma linguagem corporal fraca. As mãos nos bolsos e a cabeça inclinada como se estivesse à espera de aprovação indicam insegurança. Esta não é a atitude de um sujeito confiante e bem consigo mesmo.

Linguagem corporal forte

No momento da abordagem, não deixe seus pés apontados para a garota. Mantenha apenas o rosto virado na direção dela. Você estará próximo o bastante para tocá-la sem que esteja invadindo seu espaço.

Um exemplo de abordagem em que a mulher não se sente pressionada. Os pés do homem ficam apontados para o lado e não para a garota. Somente o rosto deve estar voltado para ela. Esta postura é mais confortável para a mulher, além de parecer mais natural.

Se precisar recuar, basta virar a cabeça e a garota vai estar fora do seu campo de visão. As mulheres em geral reagem bem a essa abordagem porque estão familiarizadas com interações rápidas e pouco invasivas.

Esta postura é ótima, pois é mais aberta e transmite maior confiança. Há o contato visual, mas ele é suavizado pelo fato de a cabeça estar alinhada com o corpo e pelo uso de gestos. Os pés não estão paralelos, o que torna a postura menos travada e mais natural.

Linguagem corporal para abordar pessoas sentadas

Ao se aproximar de uma garota sentada, busque ficar no mesmo nível dela o mais rápido possível, pois, quando você está de pé e ela não, a abordagem se torna difícil porque ela fica na defensiva.

Se abordar uma garota sentada, leve no máximo 10 segundos para se sentar. Use uma desculpa do tipo "Preciso ir embora logo, mas só queria lhe perguntar…" para que ela não se sinta incomodada ao ver um desconhecido se sentar ao seu lado.

Se não houver lugar vago ou se precisar pedir a ela que abra espaço, adote a postura da foto para ficar no mesmo nível. Mas não demore a mudar de posição. Peça a ela que se afaste um pouco, ou sente-se no braço da poltrona, ou divida o lugar com ela.

Por outro lado, se ela se levantar ao perceber sua aproximação, siga as recomendações sobre linguagem corporal mencionadas anteriormente. Esses exemplos irão ajudá-lo a aperfeiçoar sua abordagem indireta.

O jogo direto (demonstrar interesse imediato) exige que, desde o início, você coloque pressão sobre a interação, o que pode aumentar também suas chances de ser rejeitado. A linguagem corporal direta significa demonstrar uma tensão sexual através de toques rápidos.

As duas escolas de sedução

Existem duas escolas diferentes de sedução: a direta e a indireta. Quase todos os métodos de conquista apresentam características de uma delas.

Utilizo as duas em meus treinamentos. Aprenda suas técnicas e as coloque em prática conforme a situação.

O jogo direto

O jogo direto inclui a abordagem, a demonstração de interesse e a interação por meio das palavras, evoluindo para o kino (toques de conotação sexual cada vez mais frequentes: um toque no braço, nas costas, dar as mãos, acariciar os cabelos, beijar, etc.).

Um exemplo é abordar uma garota, dizer-lhe que a acha linda, segurar suas mãos para aumentar o contato físico e então beijá-la. Você assume o papel do Sr. Sedutor. A vantagem dessa abordagem é sua eficiência. Permite que você verifique com rapidez o interesse da mulher. Quem quer conversar por uma hora e descobrir que não vai rolar nada?

As desvantagens do jogo direto são:

- Exige alto nível de confiança pessoal e sexual para ter sucesso.
- Gera maior ansiedade, pois é necessário se arriscar mais e exige uma interação enfática.
- Você pode ser rejeitado se a garota estiver com um grupo, que seria receptivo a uma abordagem sutil e lenta.
- As mulheres demoram mais tempo para estabelecer afinidade com um homem, além de não dar tanta importância à primeira impressão.

O jogo indireto

O jogo indireto se caracteriza por não chamar tanto a atenção da garota, deixando-a à vontade e demonstrando gradualmente o interesse sexual. Os benefícios desse método são:

- Menos ansiedade na abordagem, diminuindo as chances de rejeição.
- Mais eficaz para se integrar a um grupo de garotas.
- Interações mais longas e em maior quantidade, permitindo que você fique à vontade ao conversar com as mulheres.

Contudo, há desvantagens na abordagem indireta:

- Às vezes, a mulher quer conhecê-lo e perde a oportunidade porque acha que você não está interessado.
- Você pode estar perdendo tempo com uma garota (ela não acha você atraente, ou é comprometida, ou é lésbica) e nunca vai saber disso, pois ela acha que você está só sendo simpático.

Recomendo o jogo direto quando perceber um sinal claro de interesse. Se estiver na dúvida, vá pelo caminho indireto. Sugiro a abordagem indireta até você ter experiência a ponto de reconhecer as diferentes situações e superar a ansiedade da aproximação.

Quando um dos meus alunos demonstra ter medo de conversar com mulheres, aconselho que suas primeiras abordagens se limitem, por exemplo, a perguntar a localização do bar da boate.

Maximize as interações

No bar ou em uma boate, procure não dificultar as coisas para si mesmo. Isso é muito comum com os homens que se limitam a fazer abordagens frias. Se você olhar em volta, vai perceber diversas oportunidades para tornar as interações com as mulheres mais fáceis.

Fique de olho nas situações imprevistas

Uma das maneiras mais simples e discretas é aproveitar as situações imprevistas.

- A mulher pisa no seu pé: “Ei, preste atenção, garota!” (*Você a olha de maneira desafiadora e com um sorriso malicioso.*) “Vamos resolver isso lá fora, ver quem é mais forte!” (*Dobre o braço e aponte para que ela faça o mesmo. Então, aperte o músculo dela.*)
- A mulher segura um copo e esbarra em você: “Saúde!”
- A mulher passa por você empurrando: “Não, minha querida, faça assim…” (*Demonstre a maneira educada de andar.*) “Com licença, viu?”

Qualquer uma dessas situações vai lhe dar a chance de interagir sem a pressão característica de uma abordagem fria.

Faça novos contatos

Quando o assunto é arte da sedução, “fazer novos contatos” significa conversar com todas as garotas que você deseja conhecer, mantendo sempre a abordagem indireta. Após uma rápida interação, aja como se você estivesse prestes a ir embora. Então, de maneira inesperada, pergunte o nome da garota em quem você estiver interessado. É possível conseguir muitas coisas em um breve espaço de tempo:

- Conhecer todas as garotas interessantes (e saber seu nome).
- Causar nas mulheres uma impressão de segurança e tranquilidade: elas não irão achar que você é um cara desesperado, que fica ao redor o tempo todo.
- As garotas com quem já interagiu irão demonstrar maior interesse por você. Saber o nome (e se lembrar dele) é fator decisivo. Abordar novamente uma mulher sabendo o nome dela aumenta suas chances de sucesso, uma vez que ela irá tratá-lo como um velho conhecido.

Essa técnica funciona melhor em lugares menores. Comece a utilizá-la assim que chegar à balada. Você vai conhecer cada vez mais garotas ao longo da noite e suas opções irão aumentar. Além disso, você não enfrentará o problema da abordagem inicial quando o ambiente estiver cheio, barulhento e competitivo.

Uma vez, combinei encontrar um amigo em uma pequena boate de Londres. Mas conheci uma garota e a levei comigo. Fiquei em uma situação delicada, pois não queria deixar nenhum dos dois sozinho.

Resolvi o problema de maneira muito simples. Ao lado do meu amigo, dei uma volta na boate falando com todo mundo, perguntando o nome das garotas e sempre o apresentando a todas elas. Quando terminamos, todas as mulheres estavam literalmente de olho em mim. Com isso, meu amigo conseguiu abordá-las de novo sem dificuldades.

Ele vinha falar comigo de forma esporádica, mas àquela altura não tinha maiores problemas em conseguir o telefone das garotas, porque já havia se mostrado um cara sociável e que parecia conhecer todo mundo. Se ele se esquecia de algum nome, voltava e me perguntava, porque eu me lembrava de todos.

Segunda tarefa

Vá até um bar, compre uma bebida e comece a cumprimentar todo mundo. Você vai perceber que as pessoas sempre retribuem o gesto. Repare que as garotas com quem não falou vão ficar curiosas para saber por que você não as cumprimentou. É uma maneira fácil de fazer novos contatos e elimina a obrigação de ter o que dizer.

Supere a ansiedade da transição e da abordagem

A maioria dos homens fica ansiosa quando tem de se aproximar de uma garota. Existem dois tipos de ansiedade que são mais comuns no jogo da sedução. Veja a seguir quais são eles.

Ansiedade da transição

O ser humano tem uma zona de conforto na qual se desloca com segurança: ela representa nossa rotina diária, as pessoas que conhecemos, etc. Quando fazemos alguma coisa que esteja fora dela, é compreensível que nos pareça assustadora, que nos cause a *ansiedade da transição*. Você experimenta essa sensação ao andar de montanha-russa, saltar de paraquedas, fazer uma prova, falar em público ou abordar uma mulher.

Ela é útil ao impedir que tomemos uma atitude que nos coloque em perigo, mas em geral também nos impede de nos aprimorarmos, aprendermos e mudarmos. Se você pensar nas vezes em que tomou decisões movido pela ansiedade de transição, irá se lembrar de que aquelas situações tiveram impactos positivos na sua vida. Por exemplo, você certamente teve benefícios ao se mudar para outro bairro ou conseguir um emprego novo.

O que dizer então das pessoas que estão sempre em busca de novidades e que parecem não ter medo? Posso garantir uma coisa: a vida delas mudou para melhor. E por um único motivo: elas trocaram a desagradável sensação

de frio na barriga por algo que as levava a agir. Foi justamente o que fiz. Eu me apavorava diante da simples ideia de sair de casa.

Sempre que experimento aquela sensação, sei que está na hora de agir. Como resultado, as situações me intimidam menos e sou capaz de lidar com quase tudo. Encare a ansiedade da transição com novos olhos e você vai me agradecer no futuro.

Ansiedade da abordagem

Abordar uma mulher é uma das situações que causam mais pânico em um homem. Por estranho que possa parecer, alguns a consideram tão perigosa quanto enfrentar um ladrão. Mas, enquanto em uma o risco se resume à rejeição, na outra há a possibilidade de dano físico. No entanto, 95% dos alunos que participaram de meus treinamentos apresentam algum traço de ansiedade da abordagem.

A arte da sedução não se aprende da noite para o dia. Não é uma solução pronta que a neurolinguística ou o uso de afirmações positivas resolvam rapidamente. Contudo, garanto ensiná-la da maneira mais simples possível. O segredo está em fazer o maior número possível de abordagens.

Antes de tudo, é preciso eliminar parte desse medo (ou "dependência do resultado"). Em suas primeiras abordagens, você não estará "abrindo para fechar", mas praticando a abertura. Pergunte as horas para uma garota, agradeça e se afaste.

Outra solução é usar aberturas indiretas, que diminuem a chance de rejeição e permitem que você pratique sem se preocupar se a garota está ou não a fim de você. Pratique a abertura e a interação com *qualquer* garota. Não treine habilidades de sedução apenas com mulheres lindas, pois você vai acabar levando mais tempo. Pratique, faça diversas aberturas por dia. Além de auxiliá-lo no processo de dessensibilização, isso ajuda a eliminar sua ansiedade.

Quando comecei, eu me obrigava a abordar o maior número possível de mulheres em uma noite. Às vezes, chegava a fazer 20 aberturas em duas ou três horas. Conversar com várias garotas que eu não conhecia me deixava eufórico. Em duas semanas, eu tinha falado com mais mulheres do que na

minha vida inteira! Eu adoro estar na companhia de belas garotas, então aquelas breves interações me faziam muito feliz.

Fazer várias abordagens ajuda não apenas a eliminar a ansiedade da abordagem como faz com que você fique mais focado na garota em quem está interessado. Quando você presta muita atenção à sua linguagem corporal, ao seu tom de voz, não consegue se concentrar na garota e perceber o que ela está querendo. Nas minhas primeiras abordagens eu cometia o erro de prestar atenção somente em mim, sem notar os sinais da mulher à minha frente.

Assim que comecei no jogo da sedução, abordei duas garotas nas ruas de Londres. Elas pareciam perdidas com o mapa do metrô nas mãos. Como se mostraram receptivas, perguntei-lhes de onde eram. Responderam que eram da República Tcheca e estavam na cidade estudando inglês. Eu lembro que, enquanto conversávamos, eu ria de nervoso ao mesmo tempo em que estava eufórico com a reação positiva delas. Afinal de contas, um fato inédito acontecia na minha vida: eu conversava com duas garotas durante um longo tempo (embora hoje reconheça que o papo não levou mais do que 30 segundos) sobre meu curso na Espanha. Aquela era a primeira vez que *duas* mulheres prestavam atenção em mim!

Contudo, devo admitir que fiz besteira. Quando lhes perguntei o que iriam fazer mais tarde, as duas responderam que se encontrariam com um amigo. Engoli a seco minha decepção e disse: “Ah, então está bem. Tchau!” Minha postura foi a pior possível. Entendi a resposta delas como um “não” e saí de fininho, não percebendo que elas queriam estender a conversa. Minha atitude foi um engano que muitos caras cometem até hoje: usam uma resposta negativa como desculpa para dar o fora. A prática e o tempo são o melhor remédio contra esse mal.

Inventar tarefas também pode ajudá-lo a superar a ansiedade da abordagem. Crie algumas antes de ir para uma balada. Experimente fazer aberturas ou veja de quantas garotas você consegue despertar o interesse. Saia com um amigo e ajudem um ao outro nessas tarefas. Descubra sua motivação e em que momento você tem melhor desempenho. Eu trabalho bem sob pressão, portanto digo aos meus amigos que posso chegar em qualquer garota. Há pessoas que gostam de desafios e apostas. Já alguns

caras se saem melhor com a ajuda de um “escudeiro” (ver capítulo 10). Descubra o que faz sua abordagem acontecer.

Crie uma situação confortável

Abordar uma mulher deslumbrante e ser rejeitado porque falou alguma besteira é uma sensação horrível. Ir para a balada sozinho também não é uma experiência bacana. Entretanto, o desconforto nessas situações tem mais a ver com seu estado mental. Muitas vezes, bastam pequenas mudanças para que você se sinta à vontade.

Em meus treinamentos, há um exercício destinado aos alunos mais tímidos. Eu peço que eles fiquem parados por um minuto em uma rua movimentada, olhando para a frente, sem fazer movimentos repetitivos como coçar o rosto ou mexer no relógio. Meus alunos se sentem desconfortáveis, achando que as pessoas estão olhando para eles. Na aula seguinte, peço que repitam o exercício, mas imaginando que um amigo vai aparecer e que vão tomar uma cerveja juntos. Geralmente eles se sentem mais tranquilos nessa segunda vez.

Da mesma forma, ir sozinho para a balada pode se tornar uma situação confortável. Basta imaginar que está à espera de um amigo. Vocês combinaram se encontrar, mas ele mandou um torpedo avisando que está atrasado e que irá chegar em uma hora. Você vai se sentir mais calmo, ainda que nada tenha mudado. Essa técnica é parecida com alguns métodos de representação teatral.

Você pode aplicá-la também à abordagem das mulheres. Tente imaginar as seguintes frases: “Sou um cara agradável, sociável e vou conversar com várias pessoas. Se acontecer uma boa interação com uma mulher, o fechamento será natural.” Essa é uma situação mais tranquila, que elimina a ansiedade da abordagem e a dependência do resultado.

5. A abertura

Você fez a abordagem. Então, é hora de abrir. A abertura nada mais é do que as primeiras palavras que você vai dizer à garota. Os homens em geral não ligam muito para esse detalhe, pois preferem confiar na sorte. Mas os artistas da sedução têm uma opinião diferente.

Neste capítulo, vamos ensinar as melhores palavras a ser ditas no momento da abordagem e nos minutos seguintes para alcançar uma interação natural e espontânea.

O primeitro minuto

O primeiro minuto após a abordagem é fundamental. Nesse momento, você já vai ter analisado a garota, superado a ansiedade da abordagem, feito a abertura e atingido o "ponto de gancho" (o instante da interação no qual a garota demonstra interesse em que você continue conversando com ela). Normalmente, no fim desse primeiro minuto você já avaliou o grau de receptividade da garota e sabe se tem ou não chance de ser bem-sucedido.

A pré-abertura: diga apenas "Oi"

Acredite se quiser, mas *todas* as aberturas devem começar com um simples "Oi". Pense comigo: ao fazer uma abertura, muitas vezes você está interrompendo uma situação. É provável que a garota esteja conversando ou pensando em alguma coisa. Quando você diz algo, quebra essa concentração e a resposta costuma ser: "O quê?" Não importa o que você disser, a garota deve perguntar "O quê?".

Ao começar a treinar meus alunos, percebi que as aberturas sem o introdutório "Oi" sempre terminavam mal. O "Oi" deve ser seguido de uma pausa, para garantir que você ganhe a atenção da garota *antes* de fazer a abertura. É: "Oi" (*Pausa. Ela olha para você*), "você…". A pré-abertura pode ser qualquer frase que chame a atenção dela – "Oi!", "E aí?", "E então?" – ou um gesto, como levantar uma das mãos, fazer uma careta

engraçada ou outra atitude que a leve a parar o que está fazendo e olhar para você.

A transição a partir de uma boa abertura

Alguns amigos me perguntam quais são as melhores aberturas. Mas o que eles não percebem é que a transição é mais importante que a abertura. Se você abrir com "Oi, você acha que eu devo pintar meu cabelo de louro?", ela responder "Sim" e você disser "Obrigado", isso não vai levá-lo a lugar algum. Você precisa saber o que vai falar em seguida.

Uma boa transição seria: "Legal, porque meu cabeleireiro vive me dizendo que eu ia ficar bem com cabelo louro. Mas ele é gay, então estou na dúvida. Na verdade, desconfio de que ele seja gay, ainda que converse sobre mulheres. Você percebe quando um cara é gay?" Se você tiver esse texto na ponta da língua, será mais fácil chegar ao "ponto de gancho". Mas, se apenas a abertura estiver preparada, vai começar a abordagem mais pressionado.

Não acho que a abertura seja tão importante. Demonstro isso aos meus alunos pedindo que sugiram uma abertura sem graça e provando que consigo chegar ao "ponto de gancho" ou ao fechamento. Um exemplo seria "Meu cotovelo está doendo", sugerido por um aluno que achava a abertura fundamental no processo de sedução. Sem saber o que falar como transição, abordei duas meninas em uma boate e disse: "Estou testando a teoria de que é possível falar qualquer coisa para começar uma conversa." A reação foi negativa, porém mesmo com essa abertura idiota elas se abriram depois de um minuto e consegui o telefone de uma delas em 15 minutos.

Elementos para uma abertura bem-sucedida

A abertura é a *primeira* coisa que você diz em uma interação.

As melhores são aquelas que fazem a garota rir, dando a impressão de que você é um cara legal e que sua chegada é mais interessante que qualquer conversa que ela estivesse tendo antes de você aparecer.

Entre os vários tipos de abertura, há a indireta, aquela em que você não demonstra seu interesse pela garota e não coloca muita pressão na interação. Dizer "Você é maravilhosa e quero ficar com você" é muito direto e põe pressão sobre a mulher. Mas se você optar por "A que horas a boate enche?" não estará colocando pressão nenhuma.

Aberturas indiretas

Veremos algumas aberturas indiretas e a melhor maneira de usá-las. Pessoas diferentes se sentem à vontade dizendo coisas diferentes. Você pode escolher algumas, adaptá-las e criar suas próprias. Não se preocupe em decorar todas. Se tiver duas ou três na ponta da língua, serão suficientes.

Vocês estão falando de mim? Por que não?
O grande diferencial dessa abordagem é o humor. Certifique-se de que a primeira frase seja dita sem emoção e a segunda, acompanhada por um sorriso. As mulheres adoram o inesperado. Quando perceberem que foram alvo de uma brincadeira, vão achar graça e se interessar por você.

Tem um cara ali que é perfeito para você!
Essa abertura envolve abordar uma mulher, apontar um cara que você acha que seja perfeito para ela e tentar levá-la para conhecê-lo. Provavelmente a garota vai recusar e então você vai dizer que ela pode confiar nas suas habilidades de Cupido. Esse papo leva aos poucos para uma conversa sobre namoros e relacionamentos. A rejeição dela está direcionada para o outro sujeito, portanto você tem maior chance de sucesso. Outra vantagem é que essa abertura teoricamente o tira da jogada, o que facilita sua aceitação pela garota.

Você está tão… no meio do caminho!
Se você estiver andando e uma garota impedir sua passagem, espalme as mãos como se a mandasse parar. Olhe para ela com um ar sério e diga a frase acima. *O segredo é a pausa*. A garota irá pensar que você vai dizer algo como "Você está tão linda" ou qualquer outro clichê. Se fizer isso da maneira certa, terá uma boa risada garantida. Já usei bastante essa abertura e elas sempre riam, porém continuavam a andar. Então não perca tempo e se apresente logo para estender a abordagem.

Oi, menina, você é sociável/amigável?
Abertura-padrão que pode ser usada com uma expressão de ceticismo. Esteja pronto para uma resposta afirmativa ou negativa e tenha algo a dizer em seguida.

Vocês é tímida? Estou aqui há 10 minutos e você não me ofereceu uma bebida nem disse oi.
Essa abertura coloca a garota ligeiramente na berlinda e alivia a tensão: ela vai achar graça se você for convincente.

Você é rica?
Essa abertura abre caminho para um diálogo engraçado. “Estou procurando uma mulher rica que possa me sustentar.” Costumo ter sucesso com essa frase, mas, como todas as outras aberturas, não espere moleza. Você vai ter de trabalhar para atingir o “ponto de gancho”.

Você convidou essa gente toda? Pensei que seríamos só nós dois.
Uma abordagem semidireta que é suavizada pelo seu tom humorado.

Sei que os caras não devem lhe dar bola, por isso decidi vir conversar com você.
Deve provocar uma boa risada. Você vai se tornar o centro das atenções, portanto tenha algo pronto para dizer em seguida.

Como você se chama? (para mulheres com acessório)
Essa é uma boa abertura para uma garota que esteja usando um chapéu, cinto, bolsa ou outro acessório. Você olha para ela, finge ter levado um susto, olha para o objeto e torce o nariz como se houvesse algo errado. Levante o dedo, diga “Espere um minutinho”, ajuste o acessório, olhe-a novamente e faça um sinal de aprovação. Não deixe a abertura acabar aí, continue dizendo algo do tipo: “Como você se chama?” Se o nome dela for Pamela, emende: “Pamela, acabei de deixá-la 38% mais bonita. Você me deve essa!”

Oi, saí para conhecer gente nova. Como você se chama?
Uma abertura-padrão e de baixo risco.

Você está me despindo com os olhos?
Se uma garota fizer contato visual com você, essa é uma boa abertura. Você pode acusá-la de persegui-lo, examiná-lo, etc.

Minha namorada achou você linda.

Aponte qualquer garota bonita quando disser a palavra “namorada”. Mais tarde, você pode revelar que se trata apenas de uma amiga e que você está sozinho.

Por acaso você está fazendo alguma besteira?
Essa é uma abertura engraçada cujo segredo está no modo de falar. A mistura de brincadeira com suspeita sempre funciona. Diga que ela está com cara de quem vai aprontar.

Meu amigo quer saber se você me acha bonito.
Abertura sem rodeios que compensa a pergunta direta ao fazê-la sob o ponto de vista de um amigo.

Eu conheço essa cara. Vocês estão falando mal dos homens?
Quando você vir mulheres conversando seriamente, use essa abertura. É provável que estejam falando sobre homens e achem a pergunta engraçada. Mesmo que o assunto seja outro, elas vão rir, já que toda mulher costuma falar mal dos homens.

E aí, tudo bem? Resolvi sair para pegar umas garotas.
Essa abordagem funciona porque é engraçada. Se disser do jeito certo, a garota vai achar graça. Mas é importante que ela perceba que você está brincando.

Você está ouvindo nossa conversa? Então por que está tão nervosa?
Boa maneira de abrir uma conversa com uma garota que esteja perto. Continue o diálogo:
VOCÊ: E aí, qual é sua opinião?
GAROTA: Sobre o quê?
VOCÊ: Sobre nossa conversa.
GAROTA: Mas eu não estava ouvindo!
VOCÊ: Está bem. Mas nós estávamos falando sobre…
(Segue-se uma abertura opinativa)

Qual de vocês é a mais assediada?
Excelente abertura para duas mulheres.

Você é confiante a ponto de ouvir um elogio sincero?
Ótimo, eu também! Então diga você primeiro…
Essa é uma clássica que costuma provocar risadas. Mas às vezes dá errado. Portanto tenha algo pronto para dizer a seguir.

Você é solteira? Então quando vai me convidar para sair?
Está nervosa?
Essa funciona muito bem porque coloca a garota na berlinda e a deixa contrariada. Você pode suavizar a tensão rindo ou dizendo: "Você fica linda zangada!" Faça as perguntas rapidamente para que a garota não tenha tempo de pensar nem de dar uma resposta completa.

Se eu não tivesse namorada e não fosse gay, você ia ser minha.
É uma variação em que você diz que é gay ou tem namorada. Considero-a uma das melhores porque os homens não querem que a garota pense que eles são gays *ou* têm namorada. Pode parecer estranha, mas ela vai entender que você está dizendo: "Fique comigo."

Você está com uma cara pensativa.
Em que está pensando? (Toque na cabeça dela)
Uma abertura bem direta para ser usada com uma garota que parece entediada. Os homens em geral falariam "Você parece entediada", o que nunca funciona.

Oi, quando saio faço questão de conhecer a mulher mais bonita do lugar. Meu nome é Richard. (Aperto de mãos.) *Então, você não quer me apresentar àquela garota ali?* (Aponte outra mulher bonita.)
Diga a primeira frase com o rosto inexpressivo e a segunda com um grande sorriso. Ela deve lhe dar um tapa no braço, mas não se preocupe. Isso significa que a abertura funcionou e que ela gostou de você.

Aberturas opinativas

Subcategoria das aberturas indiretas, a abertura opinativa é a maneira mais fácil de um homem puxar papo ao chegar a uma balada tranquila. Ela é útil pois permite iniciar longas conversas sem dificuldades. Não se esqueça de que uma boa abertura é o segredo para estabelecer um vínculo com uma garota.

Há dois tipos de aberturas opinativas: a espontânea e a "com raízes". A primeira se refere a dar uma resposta a algo que um amigo tenha dito fazendo uma pergunta a uma garota. "Enraizar" a abertura é explicar o motivo da sua pergunta para que a mulher saiba por que deve lhe dar um conselho.

Os exemplos abaixo são de aberturas "com raízes", mas você pode torná-las espontâneas se a situação exigir.

Depois de quanto tempo de namoro é hora de casar?

"Você tem cara de quem pode me ajudar. Um amigo vai chegar daqui a pouco e ele quer meu conselho. Ele conheceu uma garota há três meses e vai pedi-la em casamento amanhã. Ele quer saber o que eu penso, mas acho que a decisão está tomada. Na minha opinião é cedo demais para o casamento, mas, se eu disser isso, ele pode nunca mais querer falar comigo. Por outro lado, se eu disser que é uma boa ideia e não der certo, vou me sentir responsável. O que você acha? Depois de quanto tempo de namoro é hora de casar?"

É uma abertura fantástica, pois leva diretamente a uma conversa sobre relacionamentos com várias outras questões envolvidas. Costuma funcionar muito bem.

Que tipo de presente devo comprar para a namorada de um amigo meu?

"Oi, eu preciso do seu conselho. Meu melhor amigo teve que viajar e me pediu um grande favor. Ele me deu 400 reais e quer que eu compre um presente para a namorada. Como ele sempre me ajuda, resolvi ajudá-lo também. Quero escolher uma coisa bem bacana. Já pensei muito, mas não sei o que comprar. Você tem alguma ideia?"

Uma abertura excelente para ser usada durante o dia em shoppings e lojas, mas que também pode ser usada à noite. É flexível e envolve um ótimo assunto: compras e presentes.

Como um amigo deve lidar com a ex-namorada ciumenta?

Imagine o seguinte diálogo:

VOCÊ: Oi, tudo bem? Você pode me dar uma opinião? Quero dar um conselho para meu amigo ali, mas não tenho muita experiência no assunto. Ele está saindo com uma garota há três meses e ela acabou de se mudar para a casa dele. Mas o problema não é este. Imagine que você esteja namorando um cara há três meses e que ele ainda seja amigo de uma ex-namorada. Como você se sentiria?

GAROTA: Isso depende. Eles são apenas amigos?

VOCÊ: Sim, é só amizade. Não há mais nada entre os dois. Eles se falam no máximo uma vez por semana.

GAROTA: Acho que não tem problema/Eu acho que eles não deveriam se falar mais.

VOCÊ: Está bem. Mas digamos que meu amigo guarde cartas e fotos da ex-namorada na gaveta do armário.

GAROTA: Mas ele gosta de ficar vendo as fotos?

VOCÊ: Não, são apenas lembranças do passado.

GAROTA: Acho que não tem problema/Acho que ele deveria jogá-las fora.

Qual é sua opinião sobre piercings?

Eu uso essa abertura da seguinte maneira: “Oi, qual é sua opinião sobre piercings? É porque minha ex-namorada era roqueira e sempre dizia (*belisque a sobrancelha para mostrar a localização do piercing*): ‘Você devia colocar um piercing.’ A gente já terminou, mas ainda estou na dúvida se coloco ou não. Você acha bacana?”

Essa abertura abrange várias áreas da sedução masculina e revela o que exatamente as mulheres acham atraente em um homem.

Eu pareço gay?

Essa é maravilhosa e sempre funciona. Em uma abertura “com raízes”, você pode dizer que um cara acabou de tentar paquerá-lo, ou que um amigo lhe disse que você parece gay por causa dos sapatos/da camisa, ou que você foi abordado por um homem em um bar (não precisa ser na mesma noite). A garota vai achar graça e você pode dar continuidade à conversa.

Você acredita em leitura das mãos/grafologia?
Continue com “Eu também” ou “Eu também não, mas…” e conte uma história sobre um parente que trabalhe com isso e que lhe mostrou algumas coisas interessantes. “Eu não acreditava, mas minha tia (*ou outro parente*) acertou tudo sobre um amigo meu. Não estou totalmente convencido, mas quero aprender sobre o assunto e ver se é uma maneira de conhecer as pessoas melhor e mais depressa.” Uma abertura agradável que proporciona conversas sobre esses assuntos de modo tranquilo.

Algumas aberturas opinativas têm mais “força de aproximação” que outras. Se você quiser abordar três garotas que estão sentadas, vai parecer estranho desviar seu caminho apenas para perguntar se você parece gay. Faça essa pergunta – de maneira espontânea – a uma mulher que esteja próxima.

Por outro lado, perguntar “Depois de quanto tempo de namoro é hora de casar?” funcionará diante de um grupo de garotas. Quando você decidir abordar alguma que não esteja tão próxima, prefira aberturas sérias.

Sempre me perguntam se usar aberturas opinativas significa contar uma mentira. Não vejo dessa forma. Antes de mais nada, se houver algum fato interessante em sua vida que funcione como abertura opinativa, utilize-o sem medo. Se você resolver seguir as técnicas que propus, a chance de sucesso é grande.

Na minha opinião, essas aberturas são apenas uma boa “desculpa” para conversar com garotas. A verdade é que os homens em geral não têm motivos concretos para abordar uma mulher na balada: eles sabem o horário de funcionamento da boate, quais são os melhores drinques da casa ou os bares mais interessantes da região. Portanto, por que não usar uma desculpa para iniciar uma conversa agradável?

Aberturas diretas

Levei um tempo até adquirir a confiança necessária para usar a abertura direta. É preciso acreditar nas palavras que você diz e estar pronto para o jogo, além de ter o controle da situação. Se demonstrar o mínimo sinal de fraqueza e a garota perceber, há boa chance de fracasso.

Use a abertura direta quando já tiver tido sucesso com outras aberturas ou se não houver dúvida de que a garota está interessada em você. Os resultados irão aparecer rapidamente, pois as mulheres vão ficar impressionadas com sua ousadia. Alguns exemplos de aberturas diretas:

- Eu a vi de longe e tive que vir até aqui lhe dizer que você tem um rosto/sorriso/estilo de se vestir maravilhoso.
- Pode parecer estranho, mas sou obrigado a lhe dizer que você é linda.
- Sabe quem você me lembra? Alguém que quero conhecer.
- Eu a vi e tive certeza de que se não viesse me apresentar iria me arrepender pelo resto da vida. Meu nome é Richard.
- Gostei de você e tenho certeza de que vamos nos dar bem.

Aberturas situacionais

São as que mais utilizo hoje em dia, após anos de tentativas e erros. Quando estiver usando naturalmente as aberturas situacionais, é sinal de que domina a técnica e está no caminho para se tornar um mestre na arte natural da sedução.

Na abertura situacional você se vale de um elemento da situação para iniciar uma conversa. Pode ser um detalhe que você tenha observado na garota. Recomendo que repare em algo que esteja ocorrendo ao seu redor e faça uma pergunta: “Como eles conseguem tomar sorvete no inverno?”, “Você usaria aquele chapéu?”.

Você usa a abertura situacional quando não consegue se lembrar dela, pois ela costuma ocorrer espontaneamente. O segredo para se tornar o mais natural possível em suas abordagens é dizer o que lhe vier à cabeça sem planejamento ou demora.

Terceira tarefa

Faça uma lista com suas três aberturas favoritas, vá para a balada e realize 10 novas interações. O objetivo deve ser apenas abrir, conversar enquanto se sentir confortável, inventar uma desculpa para ir embora e descobrir o nome das garotas. Essa tarefa irá ajudá-lo a ganhar experiência. Você vai perceber que à medida que se sentir mais à vontade suas interações se tornarão mais consistentes.

6. O meio do jogo: a abertura, o “ponto de gancho” e o vínculo

Você já sabe como abordar uma garota e iniciar uma conversa. Mas o que vai dizer em seguida? Como evitar os silêncios constrangedores? A resposta está em algumas habilidades e técnicas que podem ser facilmente aprendidas e que o levam a interações completas, da abertura até o fechamento. São as “habilidades do artista natural da sedução”. Qualquer fechamento – seja ele com telefone, beijo ou sexo – exige certo grau de afinidade e vínculo.

Eu era péssimo de conversa: não falava muito com as garotas, ficava de boca fechada em uma roda de amigos e era incapaz de prender a atenção de alguém. Hoje em dia a situação é diferente. Quando estou conversando, consigo a atenção de quem estiver ao meu redor. Vou mostrar alguns exercícios que ajudam a desenvolver essa habilidade.

Antes de tudo, saiba que é *você* quem deve falar mais no primeiro minuto da interação. Se a mulher se sentir pressionada a assumir a conversa, isso pode levá-la a se retirar. Quando a garota estiver mais à vontade, divida com ela essa responsabilidade.

A arte da conversa

As mulheres não aguentam mais conversas chatas. Se você tiver um papo interessante, vai acabar se destacando e chamando a atenção. Mas antes saiba o que *não* fazer para se tornar um sujeito ruim de papo.

Evite alguns erros

Aposto que você vai achar alguns desses erros familiares. Mas não se preocupe, pois todos os homens os cometem uma vez ou outra.

A conversa

Durante as conversas, é comum as mulheres terem de responder a várias perguntas. Essa situação é desagradável e a garota que a aceita em geral é muito educada ou está apaixonada por você. Não faça muitas perguntas. Limite-se a uma e se concentre em desenvolver o assunto da resposta. Só depois faça outra.

Conversa de fila de banco

Que tipo de conversa você tem com uma pessoa na fila do banco ou com uma tia que só encontra uma vez por ano? Provavelmente é uma conversa superficial e sem graça, na qual você não presta atenção e de que se esquece logo. Quando conhecemos uma pessoa, as perguntas mais comuns são: "O que você faz?", "Onde você mora?". Não gostamos de responder sempre às mesmas perguntas, mas nós também as fazemos. Imagine que as mulheres muito assediadas devam achar esse tipo de conversa ainda mais sacal.

Afirmar o óbvio

Uma garota com olhos lindos deve ter ouvido esse elogio milhares de vezes. Encontre algo original para dizer, de preferência que não tenha relação com a aparência dela. Ou não faça elogio algum. Se você estiver tendo um caso com uma garota, não há problema em fazer um elogio que seja sincero. Mas antes disso é melhor não dizer nada.

Veja algumas maneiras de conseguir informações de uma mulher sem fazer perguntas desagradáveis.

Faça perguntas que levem a uma conversa

No lugar de uma pergunta como "De que país você é?", diga algo mais elaborado como "Você é sueca?". Faça alguma suposição que demonstre que você está prestando atenção nela.

Faça suposições e adivinhações engraçadas

Em vez de perguntar o que a garota está fazendo, diga: "Já sei! Você está esperando o Christian, um cara que conheceu na internet e que nunca viu na vida. Você só sabe que ele está de camisa vermelha." Ela vai achar graça e dizer por que está naquele lugar. Melhor ainda, vai entrar na brincadeira e

vocês terão um momento de descontração. Invente alguma coisa para falar: o que ela vai fazer com a amiga dela? Por que ela está naquela boate?

Se você estiver em um bar ou restaurante, experimente dizer o seguinte: “Deixe-me adivinhar: vocês bateram perna o dia inteiro, compraram milhares de coisas e agora estão com os pés doendo. Então vieram tomar alguma coisa juntas.” Esse tipo de abertura o ajuda a ter o foco constante nas mulheres.

Estabeleça vínculo através de links de conversa

Um link é o ponto de transição em uma conversa que garante a continuidade do diálogo sem começar um assunto novo. Sempre que uma mulher está falando, ela oferece um link. Pode ser o sotaque, o vocabulário ou as informações que ela dá. Se ela disser que é brasileira e que está estudando inglês nos Estados Unidos há três semanas, você tem três links: Brasil, língua inglesa e três semanas. Quando tiver estabelecido vínculo respondendo a um link, pode fazer outra pergunta ou provocar outro link.

Aproveite cada um deles da melhor maneira possível. Faça associações positivas a partir das respostas da garota e evite lugares-comuns e opiniões negativas. Veja três maneiras distintas de usar um link em um diálogo.

1. *Conversa de alta pressão*

VOCÊ: O que você faz?

ELA: Sou artista plástica.

VOCÊ: Que bacana… De onde você é?

ELA: Suíça.

VOCÊ: Interessante. O que você faz no seu tempo livre?

ELA: Gosto de ir ao cinema.

Coloque-se no lugar dessa garota. Ela está sob pressão, uma vez que o foco da conversa está sobre ela. Você pede várias informações e não contribui para o enriquecimento do diálogo. Não importa o que ela responda, há uma nova pergunta a ser feita sem que você explore a informação que ela acabou de lhe dar. Infelizmente, é assim que a maioria dos homens tenta estabelecer um vínculo com as mulheres.

2. *Relação auto-obsessiva*

VOCÊ: O que você faz?

ELA: Sou artista plástica.

VOCÊ: Humm, meu irmão também. Ele faz esculturas de folha de alumínio. Ontem fez um peixe bem legal. De onde você é?

ELA: Suíça.

VOCÊ: Bacana. Tenho um relógio suíço e adoro chocolate suíço. Uma amiga minha foi à Suíça nas férias e adorou. O que você faz nas horas vagas?

ELA: Gosto de ir ao cinema.

VOCÊ: Ah, eu adoro cinema. Já vi o filme novo do Johnny Depp. É muito maneiro. Estou doido para ver aquele que vai estrear na semana que vem, mas esqueci o nome…

Você está usando o link e tirando a pressão da garota, criando uma situação melhor que a anterior. No entanto, não há a criação do vínculo. Você demonstra que qualquer coisa que ela disser será relacionada à sua realidade. Quando uma pessoa fala de si própria é menos interessante do que quando ela fala a respeito do outro. A garota não vai querer continuar a conversa, pois você não mostrou empatia e compreensão. Um exemplo perfeito de como estabelecer contato pode ser visto no diálogo a seguir.

3. *Aprofundamento do assunto*

VOCÊ: O que você faz?

ELA: Sou artista plástica.

VOCÊ: Que interessante! Imagino que você deva enxergar o mundo de maneira diferente das pessoas, além de perceber a beleza das coisas. De onde você é?

ELA: Suíça.

VOCÊ: Não parece. Ouvi dizer que os suíços são frios e quadrados. Você tem um jeito despojado: olhe só seu cabelo! O que você faz nas horas vagas?

ELA: Gosto de ir ao cinema

VOCÊ: Como você é uma pessoa criativa, acredito que deva gostar de ver o trabalho de outros artistas. Mas talvez, quando olha um quadro, você deva observar apenas os aspectos técnicos. Por isso deve ser legal ir ao cinema e relaxar.

Ainda que o diálogo acima faça parte de uma conversa que tive, não pulei de um assunto para outro com tamanha rapidez, pois a *garota* era o centro das atenções. Como demonstrei interesse em conhecê-la e entendê-la, ela estendeu a conversa, explorando os assuntos. Esse exemplo comprova que perguntas aparentemente enfadonhas podem ser usadas e são uma ferramenta poderosa quando aplicadas à realidade de uma mulher.

A sedução na pista de dança

Você aborda as mulheres na pista de dança? Se não faz isso, está diminuindo suas chances de sucesso, já que milhares de garotas adoram dançar.

Eu sempre dei em cima das mulheres em qualquer situação. Mas, como sou um dançarino terrível, morria de medo das pistas de dança. Hoje já consigo dançar um pouco (isto é, acompanho o ritmo), porém o mais importante é que não me sinto constrangido e chego a me divertir.

Existem maneiras de seduzir uma garota na pista de dança. No entanto, como não se trata de uma abordagem verbal, o resultado nem sempre é o esperado. Basta um pouco de prática e você poderá aumentar suas chances de sucesso.

Dicas para a pista de dança

A primeira coisa é se destacar dos outros caras na pista. Eles costumam ter atitudes que você deve evitar de qualquer maneira.

É proibido

- Ficar parado olhando para as garotas.
- Ter a infeliz ideia de dançar fora do ritmo só para ficar mais perto das mulheres.
- Dançar se esfregando em uma garota.

É permitido

- Divertir-se dançando sem se aproximar das garotas. Curta a música, o ambiente, as luzes. Um homem que se diverte sozinho na pista de dança logo chama a atenção das mulheres, que se afastam dos outros caras (que estão muito próximos ou tentando se esfregar nelas) e se aproximam dele.
- Imitar os trejeitos de uma garota que está dançando, fazer contato visual e demonstrar interesse. Proponha uma "competição" de dança, gesticulando para que ela observe seus movimentos. Depois aponte para ela e para você, como se perguntasse quem foi o melhor.
- Abordar, na beira da pista, uma garota que não esteja dançando. Diga algo como: "Você gosta de dançar?" Se a resposta for positiva, pergunte se ela não quer se juntar a você na pista, já puxando-a pelas mãos.

Os passos da sedução na pista de dança

O grande erro dos homens nas pistas de dança é insistir na comunicação verbal, que não funciona em um lugar com música alta. Sem falar que muitas vezes eles ficam dançando na frente da garota e não avançam para a etapa seguinte.

Veja os quatro passos para a sedução na pista de dança, que começa na escolha da garota e termina no momento do beijo:

1. Abertura não verbal (choque físico/contato visual/gesto/outras maneiras não verbais de chamar a atenção).

2. Dançar de frente para a garota por cerca de 20 segundos, mantendo contato visual pelo menos 90% do tempo.

3. Aproximação, apresentação e uma rápida troca de palavras (no máximo 20 segundos). Isso demonstra que vocês estão interagindo, portanto ela não vai se afastar. A essa altura a garota percebeu que você é um cara confiante, já que resolveu abordá-la.

4. Dançar de frente para ela novamente e, depois de um tempo, segurar as mãos dela, com os dois passando a dançar juntos. Se você se sentir à

vontade, dê alguns giros sem soltar as mãos dela. Mantenha o contato visual.

Já tivemos uma bela evolução, mas é hora de desacelerar para o fechamento com o beijo. As músicas tocadas em uma boate costumam ser rápidas e pouco românticas. Mas não deixe isso atrapalhar. Você está ditando o ritmo da dança, então comece a diminuir e chegue mais perto da garota, sem quebrar o contato visual.

Chegar até o beijo vai ser fácil, pois 90% do trabalho está feito. É preciso dar apenas mais um ou dois passos. Tente passar os dedos pelos cabelos dela ou beijá-la no rosto. Mas, se perceber que ela está disposta, parta para o beijo na boca.

Desperte o interesse

Não importa que você tenha abordado a garota em uma boate ou em um bar. Saiba que em algum momento ela vai começar a lhe fazer perguntas. Como você não tem ideia do que vem pela frente, é importante conhecer algumas dicas para não deixar o clima esfriar.

Dê respostas interessantes a perguntas-padrão

As pessoas costumam ter assuntos sobre os quais gostam de conversar. Defina quais são os seus e dê sempre respostas interessantes. Se uma conversa se torna entediante por causa das perguntas da garota, ela não vai se achar culpada – ela simplesmente vai se sentir entediada!

A pergunta mais óbvia em uma conversa é “O que você faz?”. Transforme seu trabalho/ocupação em algo interessante, descrevendo-o com entusiasmo. Mas, caso sua atividade seja monótona, dê uma resposta breve e mude para um assunto interessante, como um hobby. Você pode dizer: “Mas isso é trabalho. O que eu realmente gosto de fazer é jogar tênis.”

Assuntos proibidos

- Religião
- Questões políticas controversas
- Violência

- Relacionamentos ruins do passado
- Temas negativos

Converse com entusiasmo

Fale com entusiasmo sobre seus assuntos favoritos, pois isso desperta o interesse das pessoas. Se você gosta de alguma coisa, demonstre, seja expressivo, use linguagem visual e emotiva. Quem estiver ao seu lado vai se sentir tão bem quanto você. E uma pessoa à vontade não vai querer parar de conversar.

Estudo de caso

Vamos analisar um caso com abertura situacional. O exemplo abaixo foi uma demonstração que fiz para um aluno meu.

Uma garota está em uma esquina,
de braços cruzados e com cara de poucos amigos.

EU: Oi, estou vendo que você está de braços cruzados. Como estudo linguagem corporal, posso deduzir que ou você está de mau humor ou prefere ficar na sua. Mas, como tenho visto muitas pessoas dessa maneira, acho que elas são mais fechadas ou estão com frio! (*Risadas*) Então, qual é seu caso?

GAROTA: Estou com frio.

(*Repare que provoco a garota sem colocar sobre ela a pressão da conversa. Minha atitude é necessária, pois não percebo nenhum sinal de interesse e ela se mostra inacessível.*)

EU: Veja só! As pessoas estão levando esse negócio de linguagem corporal a sério! Eles precisam colocar mais notas de rodapé nesses livros! Por exemplo: “Pessoas que cruzam os braços são fechadas *a não ser que* estejam com frio.” “Pessoas que mexem no cabelo se sentem atraídas por você *a não ser que* o cabelo esteja caindo sobre o rosto e elas não consigam enxergar.” (*Risadas*) Você está esperando alguém?

GAROTA: Estou, sim. Estou esperando uma amiga.

(*Nesse ponto, evito fazer outra pergunta em seguida, como “Quem?”, “Ela está atrasada?” ou “O que vocês vão fazer?”. Isso seria natural, mas não é*

inteligente. Ela me deu outro link, portanto devo usá-lo. A linguagem corporal dela está se abrindo e ela se mostra receptiva à interação.)

EU: Detesto ficar esperando alguém neste lugar. Não adianta ligar para a pessoa porque ela pode não ouvir e há tanta gente aqui que você fica pensando: "Será que é ela? Será que é ela?" Já reparou que o tempo passa mais devagar quando você espera alguém em um lugar menos movimentado? A propósito, deixe-me adivinhar. É uma velha amiga de escola e vocês vão para a festa dos 10 anos de formatura.

GAROTA: (*Risadas*) Bom, é uma amiga da faculdade, mas nós só vamos tomar um café. Como você se chama?

(*Esse é um grande sinal de interesse. Ela está me fazendo uma pergunta que não tem a ver com o assunto da conversa. Significa que ela quer saber mais a meu respeito e estender a interação.*)

Eu: Richard, e você?

GAROTA: Anna.

AMBOS Muito prazer. (*Aperto de mãos.*)

EU: Uau, suas mãos estão frias! (*Pegue a outra mão e esfregue as duas juntas. Um gesto rápido e íntimo que tem conotação sexual.)*

Eu: E sua amiga, ela é bonita?

GAROTA: (*Risadas*) É.

EU: Bacana. Então nós três podemos tomar um café juntos. Só não vale demorar, pois eu e você já temos compromisso. Diga a ela que foi paixão à primeira vista: nós nos conhecemos na semana passada e viajamos até Las Vegas, onde nos casamos sob as bênçãos de Elvis Presley. (*Ambos riem.*)

Quarta tarefa

Pratique suas novas técnicas de conversação no seu círculo social. Veja se consegue deixar as mulheres à vontade e estabelecer um contato mais íntimo que o normal. Além de as pessoas se tornarem mais receptivas, você pode usar suas habilidades no trabalho.

Empurra e puxa

A técnica do “empurra e puxa” (“push-pull”, em inglês) consiste em demonstrar sentimentos opostos durante uma interação. Ao abordar uma garota, você se mostra um sujeito simpático e educado (momento “empurra”), porém em seguida manifesta sinais de indiferença e desinteresse (“puxa”). Essa técnica é perfeita para atingir alguns objetivos:

- Você se impõe como um sujeito de personalidade: nenhum outro homem teria coragem de fazer isso.
- A garota se sente em uma montanha-russa emocional, que é o segredo para um jogo de sedução bem-sucedido. (A técnica funciona bem com as garotas marrentas. Quanto mais difíceis elas se mostrarem, melhor o resultado. Mas ela pode não dar certo com mulheres mais tímidas e meigas. Portanto, não a use com *qualquer* garota.)

Veja algumas frases “empurra e puxa” que você pode usar:

- Você tem alguma amiga bonita?
- Quer que eu lhe ofereça uma bebida?
- Você é muito nova/velha para mim.
- Você faz perguntas de mais! Quer meu currículo?
- Você é boazinha, mas tem modos de menina má.
- Você é uma menina má, mas tem modos de uma garota boazinha.
- Não resisto a uma garota como você, mas desconfio que está sendo legal só para eu lhe pagar uma bebida.
- À primeira vista você não me chamou a atenção, mas olhando bem…
- Você é a garota mais bonita com quem eu falei nos últimos 15 minutos.
- Você é legal. Quer me ajudar a conhecer outras garotas?

O “ponto de gancho” e os indicadores de interesse

O “ponto de gancho” é o momento em que a garota demonstra interesse em estender a interação. Ela quer que você fique ao lado dela e continue a conversa. Você sabe que atingiu o “ponto de gancho” quando:

- Ela faz perguntas e quer saber seu nome.
- As respostas às suas perguntas são longas.
- A linguagem corporal dela muda, ornandose mais aberta.

Quando atingir o “ponto de gancho”, procure na garota os indicadores de interesse sexual. Eles são facilmente reconhecíveis:

- Ela passa a mão no próprio pescoço enquanto conversa com você.
- Ela olha para sua boca.
- Ela inclina a cabeça para o lado enquanto fala com você.
- As pupilas dela se dilatam.
- Ela ri de suas piadas sem graça.
- Ela parece feliz conversando, mesmo quando você fala bobagens.
- Ela mantém contato visual sem olhar para os lados. Mas atenção: se ela estiver nervosa e o contato visual mais intenso não fizer parte da personalidade dela, isso não significa falta de interesse.
- Ela não se incomoda quando você encosta nela ou invade seu espaço.
- Ela parece disposta a deixar as amigas de lado e ficar com você.
- Ela ri e dá um tapinha no seu braço quando você a provoca.
- Ela olha para você com expressão sonhadora.
- Ela pergunta se você é solteiro.
- Ela não se incomoda com as pausas durante a conversa.
- Ela diz seu nome ao longo da conversa.
- Ela se inclina na sua direção.

A fase da afinidade: fortaleça seu vínculo com a garota

Quando falei sobre as habilidades do artista natural da sedução no início do capítulo, expliquei como criar vínculos com uma garota. Essa tarefa continua na fase da afinidade, com a diferença de que o objetivo agora é encontrar um motivo para vê-la novamente e descobrir interesses em comum.

Veja algumas dicas para desenvolver a afinidade com uma mulher que você acaba de conhecer:

Seja observador

Note os detalhes da aparência da garota (roupas, acessórios, cabelo, unhas e joias). As mulheres em geral dedicam tempo e esforço para cuidar da

imagem: a bolsa precisa combinar com os sapatos, o cinto, os brincos e o vestido.

A maioria dos homens ignora esses detalhes, portanto a garota vai ficar feliz se você reparar. Joias e acessórios costumam ter uma história ou um significado especial para as mulheres: um broche pode trazer recordações da avó que presenteou a neta com uma joia de família. Ao fazer um elogio, você pode despertar boas lembranças e aumentar suas chances de sucesso.

Converse sobre assuntos que despertem paixões e sentimentos

Descubra do que a garota gosta. Estabeleça um vínculo mostrando que você entende por que ela se sente bem ao conversar sobre esses assuntos.

Falei anteriormente da necessidade de evitar perguntas maçantes e corriqueiras. Meus alunos sempre querem saber os melhores assuntos a ser abordados. Meu conselho: prefira as perguntas que deixem a garota à vontade e despertem bons sentimentos. Veja alguns exemplos:

Você se lembra do seu primeiro dia de escola?

Ela não deve conversar sobre esse assunto, que provavelmente desperta profundas emoções, há muito tempo. Ao fazer uma pergunta desse tipo, não se limite a dizer: “Você se lembra do seu primeiro dia de escola?”

O primeiro passo é preparar o terreno para a pergunta, chegar até ela com suavidade. Um modo delicado e singelo é contar uma história: “Eu estava andando pela rua hoje de manhã quando passei por uma padaria e senti um cheirinho delicioso de bolo de chocolate. Eu me lembrei de quando tinha seis anos e minha mãe fazia bolo de chocolate toda semana para mim. Fiquei meia hora na porta da padaria com cara de bobo. Aquilo lembrou muito minha infância. A propósito, você se lembra do seu primeiro dia de escola?”

Depois que ela tiver respondido, crie uma ligação entre vocês dois. Comente algo do tipo: “Eu até imagino você indo para a escola com uma merendeira do Meu Querido Pônei.” Conte sua própria história em seguida. Se conseguir estabelecer um vínculo por meio de um assunto sentimental, terá desenvolvido uma grande afinidade em um curto espaço de tempo.

Muitas vezes, esses assuntos são abordados após os três primeiros meses de namoro.

Se você ganhasse uma passagem para qualquer lugar do mundo, que destino escolheria?

Uma boa pergunta que substitui as velhas “Você gosta de viajar?” ou “Você viajou nas férias?”. Você não precisa dar muitas voltas antes de fazê-la. Sugiro algo como: “Estou precisando de férias. Mas me diga uma coisa: se você ganhasse uma passagem para qualquer lugar do mundo, que destino escolheria?” Dê prosseguimento à resposta dela – “Tem razão. As praias do Caribe são maravilhosas. O sol brilhante, o barulho do mar…”– e depois revele sua escolha, com direito a todos os detalhes.

Você tem mais amigos homens ou mulheres?

A garota vai falar sobre as pessoas de quem gosta, além de a resposta demonstrar traços da personalidade dela. É uma pergunta amistosa e sem uma resposta fechada, portanto ela vai se sentir à vontade para respondê-la.

Qual é a única coisa à qual você não consegue resistir?

Uma boa maneira de descobrir do que a garota gosta de verdade. Pode ser chocolate, sorvete com calda de caramelo ou qualquer outra coisa. Essa pergunta deve fazer os olhos dela brilharem. Diga como é gostoso comer chocolate, descreva a sensação do sorvete derretendo na boca. Garanto que ela vai ficar com água na boca.

Quais são seus talentos que me surpreenderiam?

Uma pergunta inteligente e provocadora. Dificilmente uma garota iria querer responder a algo do tipo no início da interação. Contudo, na fase da afinidade ela vai estar mais à vontade e querendo se afirmar perante você. Lembre-se de que a garota pode lhe devolver a pergunta. Portanto, esteja preparado.

Você já se apaixonou?

Essa pergunta permite que você conheça os detalhes da vida amorosa dela. Mas não procure saber o que aconteceu, pois isso leva a conversa para o desagradável assunto dos relacionamentos fracassados. Faça com que a garota tenha vontade de se sentir apaixonada outra vez. Já que ela está conversando com um cara legal, é possível que pense nisso.

É uma ótima pergunta por vários motivos. Antes de tudo, ela desperta velhas lembranças ligadas ao amor, além de obrigar a garota a imaginar um relacionamento com você. Não tenha dúvida de que após essa pergunta vocês dois estarão mais à vontade. Algumas mulheres me disseram que depois de eu lhes fazer essa pergunta elas ficaram com a sensação de que me conheciam havia meses. Os motivos são:

- As garotas experimentam sensações que sentiriam apenas em um relacionamento estável.
- Elas falam sobre assuntos que costumam conversar somente com amigas, familiares ou o próprio namorado.

Desperte o interesse abrindo mão das afinidades

Abrir mão das afinidades que possam existir entre você e a garota é uma ferramenta poderosa no jogo da sedução. Na prática, significa discordar ou exprimir uma visão contrária à dela.

Imagine-se como uma mulher maravilhosa que a todo momento é abordada por homens simpáticos, compreensivos e que concordam com tudo o que você fala. Você diz que ama gatos e eles também. Diz que gosta de torturar gatos e eles acham isso lindo. Ainda que o exemplo seja exagerado, demonstra a tendência natural do homem de concordar com qualquer coisa ao estar diante de uma mulher linda. Essa atitude comprova que você não pode confiar neles cegamente: eles têm o único objetivo de seduzi-la e seus elogios nem sempre são confiáveis.

Uma boa tática para evitar esse problema é abrir mão das afinidades. Discorde, por exemplo, do interesse dela por um livro ou filme. Quando você afirma que algo de que ela gosta não é bom, isso desperta sua atenção, pois ela está acostumada a ver os homens concordarem com tudo. Ao dizer que vocês dois têm interesses em comum, suas palavras terão maior impacto.

Se você diz “Eu também adoro *Harry Potter”* e emenda com “Precisamos nos encontrar novamente, pois estou com um bom pressentimento em relação a nós dois”, vai passar uma impressão falsa. É melhor dizer “*Harry Potter*? Não consegui chegar nem à metade do primeiro livro” e continuar com “Adorei seu sorriso”. O elogio vai ter maior impacto, pois você demonstrou que só diz o que pensa e que acredita nas suas próprias palavras.

Lembre-se de que seu objetivo não é acabar com a autoestima da garota nem fazê-la se sentir tola, mas mostrar que vocês podem ter opiniões e ideias diferentes. Interesses que tenham importância afetiva devem ser deixados de fora: não diga, por exemplo, que a paixão dela por pintura é perda de tempo. Após abrir mão das afinidades, mude de assunto para evitar o risco de discussão. Além disso, não discorde da garota no começo da interação: espere atingir o “ponto de gancho”.

É importante não ter medo de dizer a verdade no jogo da sedução, pois isso aumenta sua confiança e suas chances de sucesso. Sempre digo a meus alunos que confiança e honestidade são fundamentais para conquistar o respeito das pessoas. Discordar é uma maneira de ser honesto sem ferir os sentimentos dos outros. Mas, se você estiver em uma situação em que é obrigado a concordar com tudo e não conseguir a devida atenção depois do “ponto de gancho”, abra mão das afinidades e faça elogios verdadeiros. Um último recurso é lançar desafios.

Desafios

Lançar desafios é uma maneira de se afirmar como “selecionador” (a pessoa que dá as cartas na interação). Você escolhe a mulher, não é escolhido por ela. Os homens em geral abrem mão dessa tarefa. No entanto, se desafiar uma garota, suas chances de sucesso serão maiores. Mas, antes que você faça isso, é necessário que ela tenha demonstrado algum interesse por você. Veja alguns exemplos de desafios que você pode utilizar:

- Se todas as mulheres fossem iguais, como você chamaria a atenção?
- Você sabe cozinhar?
- Você é rica?

- A beleza não quer dizer muita coisa. Quais são suas qualidades para que eu fique cada vez mais interessado em você?
- Existem três coisas que procuro em uma mulher. A primeira é (*diga uma qualidade; por exemplo, confiança*), a segunda é (*paixão*) e a terceira é… não, eu não vou contar… (é *bem provável que ela faça uma pergunta, como "Por quê?"*) Porque você pode fingir.

Esses exemplos demonstram que você é exigente e não está a fim de qualquer garota: a beleza não é tudo. Aos olhos dela, você se torna um cara interessante, pois mostra que tem valor. O problema em propor desafios é que, muitas vezes, há um conflito entre o que você diz e o que pensa (seu desejo de ficar com ela).

As mulheres são sensíveis e percebem as coisas. Elas podem não falar nem ter consciência, mas sempre são afetadas por algo que você fala. Comece sua abordagem com desafios genéricos (como os exemplos acima), mas aos poucos use temas que surgirem naturalmente durante a conversa.

Além de demonstrarem que você é um homem de valores, os desafios espontâneos revelam o caráter e a preferência da garota. Antes de começar a usá-los, tive alguns relacionamentos equivocados, em que a menina não tinha nada a ver comigo. Num deles, no início tudo era perfeito: um dormia na casa do outro, eu me dava bem com as amigas dela, etc. Mas depois de três semanas a garota sumiu e me enviou um e-mail dizendo que achava melhor sermos bons amigos. Ela simplesmente me dispensou!

Éramos muito diferentes: ela fumava e eu, não. Ela gostava de comidas exóticas, músicas diferentes e tinha uma visão de vida distinta da minha. Em vez de afirmar minha própria personalidade, deixei claro que mudaria meu comportamento por ela. Cheguei a dizer que começaria a fumar. Ligava para ela todos os dias. Eu estava *sempre* à disposição. Levei um fora após três semanas porque gostava mais dela do que ela de mim. Enquanto eu a amava, ela dizia se sentir sufocada.

O interessante é que encontrei, alguns meses depois de terminarmos, uma gravação no meu MP3: era a última conversa que havíamos tido antes de ela sumir. O aparelho deve ter ligado por acidente no meu bolso. Eu mal acreditei no que ouvia, pois parecia um sujeito fraco e carente. Ao lhe pedir que não me deixasse, eu procurava aprovação. Eu estava quebrando todas

as regras sobre relacionamentos que havia aprendido. Repetia o erro que muitos homens cometem.

Sua missão

Pegue uma caneta e descreva a mulher ideal. Quais são as qualidades de caráter? Ela fuma? Pratica exercícios para se manter em forma? É uma líder ou uma seguidora? É gentil e generosa? Sabe dançar? É perspicaz? Fez faculdade? Gosta de ler livros ou revistas de fofocas? Prefere filmes de comédia ou dramas? Gosta de comida japonesa?

Depois que tiver feito sua lista, vai perceber uma mudança interessante ao sair para a balada. Para início de conversa, não vai se sentir intimidado diante de uma mulher bonita. Afinal, você agora procura algo mais: qualidades e características específicas. Ao definir os atributos da sua mulher ideal, você provoca uma mudança na dinâmica da interação. A partir de agora, sua parceira de conversa terá que cumprir seus pré-requisitos. Você se posiciona como "selecionador" e analisa se ela se encaixa ou não nas suas exigências. Noventa e nove por cento dos homens não agem dessa maneira, portanto as suas chances de sucesso são grandes.

Essa técnica irá ajudá-lo a evitar relacionamentos desnecessários: aqueles condenados ao fracasso desde o começo. Quando definir sua mulher ideal, vai perceber depressa se uma garota pode se tornar sua namorada, amiga ou um simples caso.

Passei duas semanas arrasado depois que ela me deixou. Achei que toda vez que eu me apaixonasse a garota faria o mesmo. Foi quando decidi agir: comecei a pensar sobre o que fazer para que a história não se repetisse. Nunca mais cometi o erro de me apaixonar pela pessoa errada. Se você cumprir a missão abaixo, garanto que não vai fazer a mesma besteira.

"Isole" a garota para conseguir maior afinidade

Muitas vezes, você só consegue "fechar" uma garota se fizer o "isolamento" dela. Afinal, ter uma conversa no meio de um grupo não permite uma interação mais íntima.

No entanto, não é necessário que vocês dois sejam as únicas pessoas no ambiente, mas que sejam os únicos envolvidos na conversa. O modo mais fácil de "isolar" uma garota é levá-la para longe do seu grupo. Ela não precisa se afastar completamente dos amigos, porém deve ficar fora do seu campo visual.

Certa vez, um aluno me pediu que fizesse a abertura de uma garota que estava em um grupo com cinco amigas. Eu poderia ter aberto o grupo

inteiro, feito umas brincadeiras e tentado fazer o “isolamento”. Mas há dois motivos pelos quais não gosto de agir assim.

Nem sempre estou disposto a abordar um grupo grande em um lugar barulhento. Além disso, minha experiência mostrou que a abordagem de um grupo pode dificultar a tarefa do “isolamento”: a garota vai se sentir pressionada, pois todos os olhares estarão sobre ela.

Se você estiver diante de duas garotas, fazer o “isolamento” se torna uma tarefa difícil. Nessas situações você precisa de um “escudeiro”. Em um grupo de três, minha estratégia seria abrir todas as pessoas, chegar ao “ponto de gancho” e dizer algo específico sobre a garota (elogiar seus brincos, por exemplo). O segredo é falar baixo e não fazer contato visual com os demais, pois a tendência é eles continuarem a conversar entre si. A atenção e o contato visual são fundamentais para que a garota não o ignore. Mova-se aos poucos para o lado, de modo que ela se vire de frente para você. Pronto, agora os dois estão “isolados”. Não foi fácil?

Determine a hora do “isolamento”

Seja o responsável por definir a hora de fazer a transição do “ponto de gancho” para o fechamento. Frases como “Vamos dançar”, “Vamos nos sentar” e “Vamos beber alguma coisa” são perfeitas para fazer o “isolamento”. Você também pode usar “Vamos até ali, onde está mais claro?” ou “Naquele canto tem menos gente/barulho/fumaça”.

Um passo à frente: crie um vínculo profundo

Após usar esse método por um tempo, passei a chamar os fechamentos obtidos com essa técnica de “Fechamentos GF” (as duas consoantes vêm da palavra “girlfriend”, namorada em inglês). Aconselho a utilizá-lo com cautela, empregando-o apenas com garotas por quem você tenha sentimentos verdadeiros. É um método simples, com apenas duas etapas:

1. Conversa sobre assuntos que despertem emoções
2. Comentários que criem vínculos com a garota

Vou explicar o funcionamento do processo e em seguida darei um exemplo. A primeira etapa consiste em falar sobre assuntos que despertem

emoções na garota. Os assuntos abaixo costumam produzir o efeito desejado.

- Paixões e interesses
- Lembranças da infância
- Ambições e sonhos
- Pessoas próximas

Vamos falar sobre as paixões, mas você pode escolher qualquer um dos assuntos anteriores. Seu objetivo é atingir um nível emocional profundo e criar um vínculo consistente. Todo mundo tem uma paixão, uma atividade que proporciona a sensação de prazer e alegria. Destaquei algumas que meus alunos costumam citar:

- Dança
- Teatro
- Leitura
- Pescaria
- Esporte

Repare que todas essas atividades têm algo em comum: são maneiras de uma pessoa passar o tempo. Eu tenho paixões, você tem paixões e a garota que você deseja também tem. Vamos ver algumas maneiras de falar sobre elas durante uma conversa.

MULHER: Eu danço balé há 10 anos.

HOMEM: Legal. Você deve ter um bom condicionamento físico.

Ou:

HOMEM: Legal. Eu já vi *O lago dos cisnes*.

Ou:

HOMEM: Humm… Minha mãe me obrigou a fazer balé quando eu era criança. Eu odiei.

Ou:

HOMEM: Eu gostaria muito de ver você usando uma roupa de balé.

Ou:

HOMEM: Eu também!

Ou:

HOMEM: Legal. Eu gosto de futebol.

Vamos analisar cada uma dessas respostas. A garota revelou que tem grande paixão por balé, ao qual se dedica há 10 anos. No entanto, todas as respostas do homem trataram o assunto como simples banalidade. Nunca desvalorize a paixão de uma garota. Tente criar um vínculo com ela. Você pode mentir e dizer que ama balé. Eu não gosto de mentiras, portanto não ajo dessa forma. Uma boa maneira é se mostrar compreensivo. Procure imaginar por que ela gosta de balé, pense em como ela se sente ao dançar.

Ao expressar empatia, você demonstra que entende o motivo de ela adorar balé sem a necessidade de dizer que gosta. Dificilmente a garota ouviu algo parecido antes, além de essa atitude gerar um vínculo profundo entre vocês dois.

Veja algumas respostas que eu daria se uma mulher me dissesse que é apaixonada por balé.

Eu: Que legal! Fazer balé há tanto tempo deve exigir uma dedicação enorme. Quando a gente é criança as coisas são mais fáceis. Mas depois vão surgindo cada vez mais responsabilidades. (*Essa é uma resposta que pode ser usada para qualquer atividade à qual a mulher se dedique há muito tempo.*)

Ou:

Eu: Você deve adorar balé. A maioria das pessoas trabalha o dia inteiro e no fim do dia só quer saber de assistir à televisão. É muito legal conhecer

alguém que goste de uma atividade tão delicada e sensível. (*Resposta para qualquer atividade artística ou criativa.*)

Ou:

Eu: Tem gente que acha que dançar é aprender alguns passos e sair por aí repetindo. Na minha opinião, dançar é algo profundo, que revela muito da alma humana. Você pode aprender todos os passos e mesmo assim dançar como um robô. Eu também acho que é uma maneira de expressar seus sentimentos através do corpo, como um pintor com seu pincel e um músico com seu instrumento. Quando dança, você se expressa pelos movimentos. É algo que deve vir do passado, de antes de o ser humano se comunicar com palavras, quando usava apenas a dança e os rituais para expressar suas emoções. Eu adoraria ver você dançar.

Esse método pode ser aplicado em qualquer contexto, não importa o sentimento que você tenha em relação ao assunto abordado. Veja mais três exemplos interessantes:

- Pescar significa entrar em contato com a natureza, estar sozinho com seus próprios pensamentos, sem falar na alegria no instante em que você fisga um peixe.
- Colecionar selos traz um sentimento único de realização. Cada um deles tem sua própria história e nos remete a épocas distintas de nossas vidas. Um álbum de selos é como um livro de memórias.
- Tomar umas cervejas com os amigos em uma sexta-feira à noite faz você se esquecer do estresse no trabalho e é um momento especial em que você está ao lado de pessoas queridas.

Resumo das habilidades de conversação

Talvez você esteja cansado, perdido no meio de tantas técnicas e abordagens. Calma, respire fundo. Não estamos falando de engenharia eletrônica. As coisas não são tão difíceis assim. Se você consegue ter uma conversa com uma garota, então também pode conquistá-la.

Antes de aprender a usar o toque como ferramenta de sedução, vamos fazer um breve resumo das habilidades de conversação.

Primeiro passo: domine o contato visual

O contato visual é a forma mais básica de comunicação. Muitos homens o quebram o tempo todo ou justamente na hora em que deveriam mantê-lo. Alguns têm uma forma de contato visual estranha, que deixa a mulher pouco à vontade. Em vez de simplesmente eliminá-lo, eles deveriam corrigir o problema.

Alguns detalhes em sua linguagem corporal determinam a maneira como seu contato visual é percebido pela outra pessoa:

- Você pisca normalmente. (É a forma mais natural e agradável de manter contato visual com alguém.)
- Você fica com a cabeça inclinada para a frente. (Evite essa postura ou a pessoa com quem mantiver contato visual vai achar que há algo errado com você.)
- Você encara alguém por muito tempo. (Se mantiver um longo contato visual, seus olhos podem assumir uma expressão de surpresa que talvez assuste a pessoa para quem está olhando.)
- Você demonstra através do olhar que odeia as mulheres e só quer fazer sexo com elas. (Se o contato visual que mantiver com as garotas deixar essa intenção clara, você deve fechar este livro e procurar um psicólogo. Seus olhos devem transmitir apenas sentimentos saudáveis e sinceros.)

Ainda que um homem tenha sempre um bom contato visual, é possível que ele o quebre esporadicamente. Veja a seguir uma dessas maneiras:

ELE: Oi, você gosta de pizza?

ELA: Não.

ELE: (*Quebra do contato visual seguida por uma pausa de dois segundos*) “Humm… (*Ele olha para trás*) Então de que comida você *gosta*?

Esse diálogo pode parecer inofensivo, mas na realidade acaba com qualquer conversa. Os primeiros minutos de uma interação são o momento

de estabelecer várias conexões importantes, e o contato visual é fundamental para seu sucesso.

Prender a atenção dela

Para ter uma ideia da importância do contato visual, experimente o seguinte exercício: peça a alguém que fique olhando para seus pés enquanto fala com você. Olhe para o lado e veja como se sente. Em seguida, peça à pessoa que faça contato visual enquanto conversa com você. Olhe para o lado. Quando desviar o olhar pela primeira vez, preste atenção em como você não se sentirá atraído pela pessoa. Na segunda, você tem consciência de que a pessoa está olhando, portanto sente interesse por ela.

É importante que a garota com quem estiver conversando esteja olhando para você, que é meu conceito de "prender a atenção". Se alguém com quem você está falando desvia o olhar, os olhos captam outras coisas, a atenção se dispersa e ela não o ouve com atenção. (É como escrever um e-mail enquanto fala ao telefone: você conversa com quem está do outro lado, mas não está de fato prestando atenção.) Logo a garota se sente entediada e quer ir embora.

Criar o vínculo e a atração

Os olhos são a parte mais bonita do nosso rosto (e talvez do corpo), pois são os grandes responsáveis pela atração. Imagine duas cenas: na primeira, um casal não conversa nem olha um para o outro durante o primeiro encontro – ficam olhando para os lados. Na segunda, eles também não conversam, porém um olha nos olhos do outro.

Você já passou por uma situação semelhante à da segunda cena? É um momento decisivo, quando o vínculo e a atração estão sendo criados sem a necessidade de palavras. Os olhos revelam tudo. Quando você conversa e mantém contato visual, alcança dois objetivos:

1. Prende a atenção.

2. Cria o vínculo e a atração.

Ao voltar à pergunta “Oi, você gosta de pizza?”, se você substituir a quebra do contato visual e do “Humm…” por uma pausa que mantenha o olhar, você conseguirá criar o vínculo e manter a atenção da garota. Uma vantagem disso é que ela pode fazer uma pergunta semelhante a você como resultado do contato visual que você sustentou. Dessa maneira, você não precisará gastar tanto tempo com a conversa.

Se sentir a necessidade de quebrar o contato visual, espere o momento em que estiver falando e a atenção dela estiver voltada para você. Em um grupo com várias pessoas, faça contato visual de maneira equilibrada, mas o dirija a uma pessoa específica caso a garota comece a desviar o olhar de você.

Segundo passo: desenvolva a autoconsciência

É preciso eliminar todos os tiques nervosos (estalar os dedos, coçar o rosto, brincar com o relógio, etc.). Preste atenção às reações do seu corpo quando estiver em uma situação de estresse. Se preferir, filme seus movimentos ou peça a um amigo que os observe e descreva seu comportamento. Veja adiante quatro passos simples que podem ajudá-lo:

1. Tome consciência do seu tique nervoso.

2. Perceba quando fizer o movimento/gesto.

3. Pare no *momento* em que estiver fazendo o movimento/gesto.

4. Elimine-o de uma vez por todas.

Terceiro passo: tenha uma conversa tranquila

Se você estiver em silêncio, o primeiro passo é dizer alguma coisa, que pode ser uma pergunta ou afirmação. Os homens em geral não fazem uma afirmação direta (“Esse tom de vermelho é muito bonito.”), e sim uma pergunta (“O que você faz?”). A estrutura do diálogo costuma ser:

Homem pergunta. Mulher responde. Homem diz “Beleza”, “Certo”, “O.k.” e faz outra pergunta. Se ele quiser mais detalhes, é provável que pergunte sobre o mesmo assunto: “O que você faz?” Mulher: “Estudo.” “Beleza, o que você estuda?” “Psicologia.” “Certo, em que ano você está?” Se não houver necessidade de maiores detalhes, o homem costuma dizer

“Humm” e mudar de assunto: “Você tem algum bicho de estimação?” “Não.” “Humm… Você tirou férias recentemente?”

Há vários problemas na conversa acima:

- A pressão está toda sobre a mulher.
- O homem pede à garota que revele algumas informações antes de ela se mostrar disposta a se envolver na interação. O resultado é que ela vai acabar falando o mínimo possível.
- Quando a mulher dá alguma informação, ela não percebe nenhuma vantagem ou não sente que o homem está realmente interessado em ouvi-la. Ele se resume a dizer “Beleza” e fazer uma nova pergunta.
- O homem não cria vínculo com a mulher: suas perguntas são frias e superficiais.
- A conversa tem uma sequência predeterminada. O homem não procura fazer perguntas originais a partir das respostas dela.
- A mulher já teve conversas parecidas várias vezes.

Portanto, recomendo algumas mudanças:

- Retirar a pressão da mulher.
- Mostrar alguma vantagem ou recompensa por ela revelar as informações.
- Tentar gerar o maior número possível de vínculos.

O segredo da boa conversa é criar links toda vez que a garota lhe der alguma informação, depois usá-los para estender a interação através de uma afirmativa. Cada resposta que ela der será um novo link. Faça uma afirmação/observação na terceira pessoa sobre o que ela acabou de dizer e em seguida formule uma pergunta.

Em meus treinamentos, sempre ensino a fórmula correta de uma conversa bem-sucedida: *Sua fala = 90% de afirmativas + 10% de perguntas.*

Quarto passo: torne a conversa interessante e tenha sempre assunto

Esse é um problema para a maioria dos homens. Em geral, não sabemos o que dizer e “temos um branco”. Você pode perguntar: “Você já foi à Europa?” Ela responde: “Fui quando era criança.” Você continua: “Ah, devo ir lá em breve.” E ela responde: “Ah, que legal.” Então o assunto se esgota e você precisa arrumar outro. O problema é que você não sabe o que dizer durante essa pausa.

Isso acontece porque você estabeleceu um vínculo fraco com a garota ao falar de si mesmo em um assunto sobre o qual ela não tem muito a dizer.

Assunto da conversa
Seus interesses
Interesses comuns
Interesses dela
NÍVEIS DE INTERESSE
Alto
Baixo
Fale sobre a garota: "Tenho uma intuição sobre você."
Fale sobre a garota na terceira pessoa: "Em geral eu acho que os artistas…"
"Você leu aquele artigo outro dia?"
"Ontem fui fazer compras."
"Meu amigo gosta de jogar tênis."

Se você direcionar a conversa para um assunto mais interessante (que crie vínculos com a garota), terá respostas melhores e as chances de o papo render serão grandes. Se não souber o que dizer, há sempre duas saídas: falar sobre si mesmo ou mudar de assunto.

Uma obervação sobre narrativas

Os homens me perguntam como contar uma história às mulheres, já que há várias técnicas de sedução que enfatizam essa habilidade. Pessoalmente, não acho que isso ajude a criar vínculos ou a chegar ao fechamento. As mulheres encontram ótimas histórias em livros e filmes, porém nenhuma substitui o fato de conhecer uma pessoa com quem ela se identifique.

Vale a pena repetir que não há problema de falar sobre si mesmo quando o vínculo entre a garota e você tiver sido estabelecido. Ela pode, por exemplo, ficar o dia inteiro ouvindo o Johnny Depp falar sobre si mesmo e ter prazer nisso, pois a atração e o interesse já estão presentes. Quando uma mulher tem um vínculo com você, ela naturalmente deseja descobrir mais coisas a seu respeito. Portanto, falar demais sobre si mesmo é algo a ser evitado nos primeiros estágios.

Quinto passo: conduza a conversa para o fechamento

Quando está falando com uma garota, em geral você quer ter o controle da conversa. Isso significa que você tem ideia do que deve ser abordado ou não. Mas há alguns pontos a ser evitados:

- Falar sobre si mesmo o tempo todo.
- Conversar sobre assuntos violentos.
- Abordar temas genéricos como previsão do tempo, programas de televisão ou conversa-fiada sobre trabalho.

Se você falar sobre assuntos superficiais, o máximo que vai conseguir é que a garota o veja como um sujeito divertido. Isso não é ruim, mas ela pode encontrar outros caras com as mesmas características. Se quiser dar um passo à frente, você precisa estabelecer um vínculo.

Quando quero me destacar entre outros caras, procuro analisar três características em uma garota:

- Traços de caráter
- Motivações
- Emoções

Sempre que a garota disser alguma coisa, pense em como isso está relacionado a uma dessas características. Imagine que ela acabou de se mudar para sua cidade. Procure analisar essa informação por meio de três perguntas:

1. Que tipo de pessoa faria isso? *(Traços de caráter: extrovertida, corajosa)*
2. Por que ela faria isso? *(Motivações: dinheiro, sonho, oportunidade)*
3. Como ela deve se sentir a respeito? *(Emoções: apreensiva, animada)*

A escalada kino

A maioria das pessoas gosta de ser tocada. Por exemplo, dar e receber um abraço é uma sensação prazerosa. Muitos homens têm medo de tocar uma mulher na balada porque acham que isso irá assustá-la. Obviamente, nenhuma garota gosta de ser agarrada por um cara bêbado. Mas, se ela estiver conversando com alguém interessante, ela deseja ser tocada.

A escalada kino compreende o primeiro contato físico que você tem com uma garota antes de evoluir para a relação sexual. Ela deve se sentir à

vontade e esse processo tem de ocorrer de forma natural e espontânea. Há diversas maneiras de deixar uma mulher à vontade para a escalada kino:

- *Intenção*: as mulheres percebem a intenção de um toque (ou simplesmente kino), pois já foram tocadas várias vezes: sabem a diferença entre um toque carinhoso e um mal-intencionado. Quando você a tocar, faça com que seja algo natural, que faça parte de seus movimentos. Procure tocá-la da mesma maneira como tocaria um amigo. Quando uma mulher estiver atraída e interessada em você, é possível dar uma conotação sexual ao kino.
- *Velocidade*: quanto mais rápido o kino, maiores suas chances de sucesso, pois se torna mais difícil impedir o toque. O cérebro não tem tempo de registrar movimentos inferiores a um segundo de duração.
- *Contato visual*: não olhe para a parte que você estiver tocando, pois isso chama a atenção e a garota pode demonstrar desprezo. Ao começar a escalada kino com o braço ao redor dela, evite o contato visual. Se você olhar para o lado ao fazer o movimento, a situação será menos estressante e seu gesto, aceitável. Desvie o olhar quando pegar na mão dela ou fizer qualquer gesto que pareça muito íntimo para aquele momento.

Desculpas para tocar

Usar desculpas é uma boa maneira de evitar problemas para quem não está acostumado a tocar as pessoas durante uma conversa. Veja algumas maneiras de fazer a escalada kino tranquilamente:

- Quando forem apresentados, não lhe dê um aperto de mão, mas segure a mão dela por cerca de três segundos. É tempo suficiente para ter contato físico com a garota sem que ela o rejeite.
- Toque a mão da garota sempre que ela lhe contar algo interessante a respeito de si mesma.
- Se ela vai à academia e faz musculação, essa é uma boa desculpa para sentir seus músculos. Flexione seu braço e aponte para que ela faça o mesmo.

- Examine joias ou bijuterias. Segure as mãos dela para ver anéis ou pulseiras. Ajeite seu cabelo para olhar os brincos. Várias desculpas podem ser usadas para examinar o cabelo da garota: “Você sempre usa o cabelo preso?” “Essa cor é natural?” “Já usou o cabelo mais curto/comprido?”
- Tome a pulsação dela.
- Pergunte se ela dança. Se a resposta for positiva, não indague se ela quer dançar: simplesmente a puxe para a pista.

Técnicas para aumentar a tensão sexual

- *Brincadeira com os dedos.* Quando estiverem de mãos dadas, brinque com os dedos dela e veja se ela retribui. É um gesto altamente sensual e um ótimo teste para saber se você tem chances com a garota.
- *Aperto de mão.* Aperte a mão dela e veja se ela aperta a sua. É um grande indicador de que o fechamento com beijo está garantido.
- *Triangulação do olhar.* Um método para fazê-la pensar em termos sexuais. Olhe para o olho esquerdo dela, para o direito e depois para os lábios. Demore um segundo sobre cada parte e em seguida repita o movimento.

- Se a garota demonstrar qualquer sinal de reprovação, pegue a mão dela, coloque-a sobre o seu peito e diga: “Você está partindo meu coração!”
- Conduza-a sempre pelo braço.
- Brincadeiras – fazer cócegas, brincar de luta, dar um empurrãozinho – são formas ótimas e divertidas de fazer a escalada kino.

Escalada lúdica versus escalada sexual

Você pode fazer a escalada kino de duas maneiras: sexualmente e ludicamente. A melhor maneira de escalar com uma garota do seu círculo social é testar a receptividade dela de maneira lúdica, em vez de partir para a escalada sexual.

Provocações sexuais

Você pode escalar o kino para alcançar o fechamento com beijo. No entanto, é possível fazer a escalada verbal e excitar sexualmente uma garota. Os homens não costumam fazer isso – ou fazem com pouca sutileza. Veja algumas frases que funcionam:

- "Beleza, você é minha nova namorada."
- "Você está pensando em como seria me beijar." Uma frase excelente. Perceba que você não pergunta à garota se ela quer beijá-lo, mas se a reação dela for positiva o beijo está garantido. Caso ela não estivesse pensando nisso, você provocou essa ideia. Observe que ela vai olhar para seus lábios. Então, diga: "O.k., agora você está pensando."
- Tome a pulsação dela e diga: "Eu sabia! Você está a fim de mim."
- Quando estiverem conversando, pare e olhe descaradamente para os seios da garota. Se ela perguntar o que você está fazendo, leve o indicador até os lábios em um sinal de atenção, olhe para o rosto dela e diga: "Não é nada, pode continuar." Eu garanto, é muito divertido.
- "Qual é sua fruta favorita? Uau, eu nunca comi (*morangos*) sobre uma mulher nua!"
- "Outro dia, ouvi uma garota ser paquerada com uma frase muito doida. O cara disse: 'Imagine se eu fizesse sexo oral em você a noite inteira.' Olha, eu não sei o que você acha, mas eu…"
- "De 1 a 10, quanto sua mente é obscena?"
- "Se você estivesse em uma escola de beijos, qual seria sua nota? Quer descobrir?"

Esse segundo tipo, como o próprio nome diz, traz uma intenção explícita. Já a lúdica é encarada com mais tranquilidade pelas mulheres, pois se refere às brincadeiras que os namorados fazem. Portanto, é uma boa maneira de escalar e provocar momentos prazerosos de tensão sexual.

O processo da escalada kino

Todas as etapas apresentadas neste capítulo que envolvam contatos verbais e físicos podem ser omitidas se você quiser ir diretamente para o beijo. Essa tática costuma funcionar de vez em quando. Mas para chegar até ele com naturalidade você precisa desenvolver o kino aos poucos. O processo abaixo é um caminho seguro para você conseguir beijar uma garota. Experimente combiná-lo com a escalada verbal (ver "Provocações Sexuais"):

- Toque no ombro.
- Pegue na mão (use uma desculpa).
- Dance.
- Segure a mão.

- Aperte a mão.
- Toque no cabelo (use uma desculpa).
- Beije.

7. O fechamento

Esse é o momento que os homens mais temem, pois é a hora de colocar as cartas na mesa e atingir o tão esperado objetivo. Pode ser conseguir o telefone da garota ou descolar um beijo. Mas quem sabe não significa levá-la para passar a noite na sua cama?

Neste capítulo, apresento as estratégias e as táticas para alcançar esses três objetivos, de maneira que você saiba como agir na hora de dar o passo à frente. Começaremos com o fechamento com telefone.

Pedir o telefone é um momento de grande tensão para os homens: eles não sabem a hora certa de fazê-lo, nem se a garota vai dar o número, nem se ela irá simplesmente rejeitá-los.

Ainda que você consiga o telefone, isso não é garantia de um encontro. Já tive conversas interessantes com mulheres em que eu acabei não pedindo o número delas. Eu tinha medo de deixar claro que estava dando em cima delas e ficava apavorado com a ideia de ouvir um "não". No entanto, conseguir o contato de uma garota é uma habilidade que pode ser aprendida e que se torna mais fácil se você agir com tranquilidade.

Fechamento com telefone

A maioria dos homens comete o erro de perder muito tempo jogando conversa fora e, de repente, pedir o telefone da garota. Isso não funciona. Ainda que seja possível estabelecer um vínculo com um papo rápido, geralmente é preciso um tempo maior. Além disso, o assunto tem de ser direcionado para o objetivo.

Conduza a conversa para o fechamento com telefone

Uma conversa com o objetivo de conseguir o telefone de uma garota precisa abordar interesses e afinidades comuns:

- O que ela gosta de fazer quando não está trabalhando? Quais são seus passatempos favoritos?
- Ela gosta de comida japonesa, italiana, tailandesa? Descubra seus pratos favoritos.
- Ela costuma sair à noite? Ela gosta de dançar?
- Ela costuma ir a museus, ao teatro?
- Existe alguma atividade que ela gostaria de fazer (por exemplo, dança de salão)?

Essas são algumas perguntas de interesse comum que podem criar um vínculo entre vocês dois. Pense em mais algumas, pois há milhares delas. A partir de dois exemplos diferentes, veja como chegar a um fechamento com telefone a partir de uma conversa genérica:

VOCÊ: Aonde você costuma ir à noite?

ELA: Eu gosto do bar/restaurante X.

VOCÊ: Bacana, é um lugar muito legal. Você já foi à boate Y?

ELA: Ainda não.

VOCÊ: Bem, combinei com uns amigos ir lá na sexta-feira. Quer vir com a gente?

ELA: Legal, quero.

VOCÊ: Ótimo. Qual é seu telefone?

Ou:

VOCÊ: O que você costuma fazer no seu tempo livre?

ELA: Vou sempre ao teatro/museu/balé.

VOCÊ: Você já viu aquela nova exposição?

ELA: Não.

VOCÊ: Nem eu. A gente podia ir junto.

ELA: Legal.

VOCÊ: Beleza, me dê seu telefone.

Dica: Nunca peça o telefone logo de cara. Deixe a conversa fluir com naturalidade até chegar a hora certa. O fechamento deve ficar implícito.

Nem sempre o número de telefone é confiável: quando você liga, ela não atende ou é engano. Há uma dica simples para evitar a embromação. Pergunte à garota se você pode gravar seu número no celular dela. Em seguida, tente marcar um encontro utilizando um dos dois exemplos acima. E, o mais importante, agende uma data ali mesmo. Assim, ela vai se lembrar do compromisso no momento em que você ligar. Use essas dicas e é bem provável que suas interações cheguem a fechamentos com telefone.

Soluções para fechamento com telefone

E se por acaso você não estabelecer um vínculo com a garota, ou não tiver tempo hábil para isso, ou não conseguir uma boa conversa? O que fazer? Não se desespere.
Veja duas soluções:
VOCÊ: Adorei conversar com você. Devíamos continuar outra hora.
ELA: Claro.
VOCÊ: (*Entregue seu aparelho na mão dela*) Está bem. Grave seu número no meu telefone e vamos combinar alguma coisa nos próximos dias.

Ou:
VOCÊ: Ouça, tenho de me encontrar com uns amigos. Mas qual é a melhor maneira de mantermos contato?
ELA: Anote meu telefone/Me adicione no Facebook/Me mande um e-mail.

Conheça o ritmo adequado para o fechamento com telefone

Um artista natural da sedução deve saber dosar a intensidade do próximo passo após o vínculo com a garota ter sido estabelecido. Essa regra é válida quando estiver ao lado dela, ao telefone, no instante do fechamento e durante o primeiro encontro.

Se você leva uma garota para jantar e em seguida a convida para tomar um vinho na sua casa, está colocando muita pressão sobre ela. É bom que ela esteja apaixonada! Contudo, se você sugere ir a uma festa dos amigos dela, a pressão desaparece. Preste muita atenção ao que vai pedir. Se acabou de conhecê-la e a convida para jantar/ir ao cinema/tomar um drinque, há grande chance de ela ir para casa, pensar no assunto, conversar com as amigas e não aceitar o convite.

O macete para descobrir se você não está indo muito rápido é perguntar a si mesmo: “Isso passaria no teste da amiga?” Tente imaginar se a amiga da

garota vai dizer: “Está louca? Você conversou com o cara por cinco minutos e já vai se encontrar com ele em um bar? Ele pode colocar alguma coisa na sua bebida e tentar violentá-la.” Sei que o exemplo é exagerado, mas vale a pena fazer o teste.

Você precisa estabelecer um ótimo vínculo para que a garota se sinta segura e confortável ao seu lado. O jeito mais fácil de realizar o fechamento com telefone é convidá-la para uma boate da moda ou uma festa das amigas dela. Ou seja, situações que passariam pelo “teste das amigas” intrometidas.

Procure ir devagar (fechamento com pouca pressão) quando não estiver seguro da receptividade da garota. No entanto, se perceber que a situação é tranquila, que é possível ser mais direto, use fechamentos com uma pressão maior. A personalidade da garota é muito importante para determinar o tipo de fechamento a ser utilizado. Se ela for indecisa e se mostrar influenciada pelas amigas, a chance de não corresponder é grande. Nesse caso, um fechamento com pouca pressão funcionará melhor.

Esteja preparado para a rejeição

Está na hora de falar de um problema que todos os homens enfrentam: a rejeição. Imagine a seguinte cena: vocês se conhecem em um bar, ela está ligeiramente bêbada e os dois se divertem bastante. Vai ser fácil encontrá-la de novo, não vai? Nem sempre. Depois do encontro, a garota vai para casa, conversa com as amigas e nem se lembra mais de que você existe. Você se torna “o cara que conheci quando estava bêbada”.

A maneira de lidar com isso é fazer afirmativas que eliminem qualquer risco de rejeição posterior. Veja dois exemplos:

> “Eu sei que estamos bêbados, mas tenho certeza de que vamos nos dar bem. Seria legal nos encontrarmos em algum lugar mais sossegado e conhecermos melhor um ao outro.”
>
> “Não esperava conhecer uma garota tão legal em uma boate. Eu podia ir para casa e achar que o motivo foi este ambiente maravilhoso. Pode até ser esse o caso. Mas eu queria tirar essa dúvida conhecendo você em um lugar mais tranquilo.”

Ao tomar essa iniciativa, é possível que você elimine qualquer chance de rejeição e a garota queira vê-lo novamente.

Fechamento com beijo

Esse é um ponto delicado para muitos homens. Conseguir o beijo é outra etapa com grande possibilidade de rejeição. A maneira de eliminar a tensão desse momento é agir com suavidade, usando técnicas e testes para ver se a

garota está a fim. Lembre-se dos “Três Personagens da Sedução” que vimos no capítulo 3: Sr. Sociável, Sr. Tranquilo e Sr. Sedutor. Eles são fundamentais na hora de descolar um beijo. Se você não estiver representando o papel do Sr. Sedutor, a garota pode não se sentir à vontade. Aqui estão algumas técnicas para tornar o beijo um movimento suave, sem chance de rejeição:

1. Toque a garota de maneira cada vez mais sensual:

- Toque-a no braço para dar ênfase às suas palavras.
- Procure encostar na mão dela. Examinar anéis e pulseiras é uma boa desculpa.
- Acaricie o cabelo dela. Perguntar se a cor é natural/se ela usa sempre o cabelo preso/se já o cortou bem curto/se já o deixou crescer/(ou até) se ela o lavou são boas desculpas. Se ela se mostrar confortável com seus toques, não esboçar reação negativa, então ela pode ser beijada. Siga em frente!
- Sinta o cheiro do cabelo dela.
- Segure a mão dela enquanto você fala. Se já tiver cumprido as tarefas acima, não terá problemas. Não olhe para a mão dela nem chame a atenção para o fato. Simplesmente faça!
- Aperte a mão dela e veja se ela retribui o gesto. Esse é outro indicador de que está na hora de beijá-la. Nenhuma garota retribui um aperto na mão se não estiver disposta a beijar.
- Pare de falar. Faça uma pausa, incline a cabeça e olhe para ela. Veja se ela está confortável. Se estiver, pode beijá-la.
- E se ela virar o rosto quando você tentar beijá-la? Beije-a no rosto e depois no pescoço. É provável que ela se vire e o beije. Virar o rosto não é sinal de rejeição, mas muitos homens acreditam que seja e se retraem. Tente fazer com que ela vire o rosto de novo, pois isso pode excitá-la ainda mais. A rejeição ocorrerá se ela realmente se afastar.

Você já sabe como tocá-la, mas o jogo estará perdido se o Sr. Sedutor não entrar em campo.

2. Estabeleça um clima sensual quando fizer a escalada do contato físico. Veja como é fácil:

- Contato visual mais intenso.
- Voz mais tranquila e suave.
- Olhe para ela de maneira sensual (primeiro os lábios, depois os olhos) e veja se ela corresponde. Se a resposta for positiva, é porque ela está imaginando como seria beijá-lo.

3. Pode acontecer de a garota querer beijá-lo sem que você precise fazer esforço. Veja se:

- Ela aperta sua mão.
- Ela olha para seus lábios.
- Ela toca no seu peito em vez de tocar no seu braço.
- Ela se sente à vontade com um contato visual forte mesmo quando nenhum dos dois está falando.

Fechamento com sexo

Não vou usar aqui o termo “sexo por uma noite” e sim “sexo na mesma noite”. Isso significa dormir com a garota assim que vocês se conhecem sem descartar a possibilidade de reencontrá-la.

Pessoalmente, eu tento dormir com a garota o mais rápido possível, mesmo que eu deseje um relacionamento estável. Segundo minha própria experiência, as coisas ficam mais fáceis quando esse assunto é resolvido logo. Veja bem: esse é *meu* ponto de vista.

Por que fazer sexo na mesma noite?

Às vezes você conhece uma garota e já rola uma forte atração sexual. Se esperar o encontro seguinte, é possível que o clima tenha esfriado até lá. Minhas melhores experiências ocorreram na primeira noite. Se você quer um relacionamento rápido, o melhor a fazer é levar a garota para a cama logo, antes que ela se sinta emocionalmente envolvida. Mas recomendo a mesma tática para aquela mulher com quem você deseja um relacionamento mais profundo. A relação entre os dois se tornará mais tranquila e relaxada.

Lembre-se de que sou um artista da sedução. Não defendo agarrar mulheres bêbadas na pista de dança às duas da manhã. Estou falando de garotas deslumbrantes, de conversar com elas e levá-las para casa no fim da noite. É possível ter uma experiência romântica, íntima e apaixonada. Eu adoro momentos hollywoodianos e não gosto de sexo rápido em banheiros de boate.

Acredito que você possa levar uma garota para a cama na mesma noite em que conhecê-la. Basta os dois estarem sóbrios e sentirem algo mais do que uma simples atração física.

Sexo seguro

Aonde quer que eu vá, sempre levo preservativos na minha carteira. Ao longo de todos esses anos, aprendi duas coisas sobre sexo seguro (e por que ele é tão importante):

- Se uma garota dorme com você sem preservativo, é porque ela faz o mesmo com outros caras – e ela deve pensar o mesmo de você. Portanto, use camisinha sempre!
- As DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) não são brincadeira! Se você contraiu uma doença dessas e se curou, pode achar que isso é bobagem. Mas algumas DSTs não têm cura e podem literalmente acabar com sua vida. Além disso, qual é o homem que se sente seguro andando por aí com manchas vermelhas ou inchaço no pênis? Entre no Google, digite “herpes genital” e clique em Imagens. Tenho certeza de que você nunca mais vai sair de casa sem um preservativo no bolso.

Como conduzir uma garota para fazer sexo na mesma noite

Qual é a mulher que topa ir para a cama logo de cara? Existem três tipos: as “prontas para entrar em ação”, as “só esta vez” e as que reclamam, dizendo “não sou desse tipo”. Cada uma delas exige uma abordagem diferente.

“Prontas para entrar em ação”

Há garotas que costumam – e gostam de – fazer sexo na mesma noite. Elas estão em busca de um homem dominador que possa dar conta de seus desejos. Se você tem vontade de exercer esse papel, é preciso dar demonstrações explícitas de confiança, fazer uma abordagem direta e escalar suavemente, dos toques ao beijo, dizendo sempre o que vai fazer. Com esse tipo de garota, não é preciso muita conversa (talvez nenhuma) para levá-la embora da balada.

“Só esta vez”

Existem garotas que já fizeram sexo na mesma noite, mas isso não é garantia de que irão ter o mesmo comportamento sempre. Elas procuram algo além do simples contato físico e irão rejeitá-lo caso seja isso que você tiver em mente.

Esse tipo de mulher gosta de um clima “hollywoodiano”, como se ela tivesse encontrado o homem da sua vida. Olhe nos olhos dela de maneira apaixonada, descubra coisas a seu respeito e estabeleça alguns vínculos. Demonstre que quanto mais você a conhece, mais atraído se sente. Excite-a intelectual, emocional e fisicamente.

Talvez você tenha de dar algum motivo para ela ir para sua casa – eu sugiro que você a convide para ver fotos de infância ou para conhecer seu cachorro de estimação. Diga: “Vamos a outro lugar.” Quando ela lhe perguntar aonde, responda: “Quero lhe mostrar uma coisa.” Em seguida, já a conduza até sua casa. Se ela fizer alguma objeção, fale: “Não vai demorar. Preciso acordar cedo amanhã.” Então você muda de assunto. *Nunca entre em discussões*. Continue conduzindo-a.

Se ela fizer uma objeção verbal mas demonstrar consentimento físico (se disser que não está a fim mas continuar de mãos dadas), é sinal de uma hesitação passageira que pode ser facilmente contornada. No entanto, se a garota demonstrar objeção física e verbal, *pare imediatamente*! Ela não quer ir à sua casa nem deseja fazer nada com você e você precisa respeitá-la! Entenda isso.

“Eu não sou desse tipo”

O terceiro e último tipo de garota é aquele que não liga muito para sexo e sempre reage horrorizado diante da ideia “suja” de ir para a cama na primeira noite. É preciso estabelecer um vínculo emocional com ela. Dê leves demonstrações de sensualidade a fim de despertar seu interesse. Senão, há o risco de você ser visto como um amigo.

Levá-la até sua casa não vai ser tão difícil, pois você já demonstrou ser um cara de confiança que *não vai beijá-la* antes de chegar lá. Invente uma desculpa para irem a um lugar mais calmo e confortável, onde é possível

bater um papo sossegado. Você precisa falar sobre planos futuros com ela, coisas que poderão fazer juntos.

Ao chegar em casa, convide-a para sentar no sofá ou na sua cama. Sirva uma taça de vinho. Espere que ela se sinta à vontade. Depois de cinco minutos, beije-a. Escale bem devagar e com suavidade. Se perceber que ela está incomodada, recue, espere um pouco (coloque um filme ou mostre alguma coisa no computador) e volte a escalar. Invente uma desculpa para ir até a cama (é mais confortável), arrume uma justificativa para tirar a roupa (está calor), sem parar a escalada física. Tudo deve acontecer com naturalidade, como se fosse obra do acaso. Quando ela estiver nua, você atingiu o "ponto sem retorno" e então tudo vai ser mais tranquilo.

Se você não falar abertamente em sexo, as garotas "Eu não sou desse tipo" são as que têm maior probabilidade de acompanhá-lo até em casa. Ainda que desconfiem de suas reais intenções, o grande segredo está na sutileza de chamá-las para ir a um lugar mais calmo, em vez de convidá-las a ir diretamente para sua casa.

Dica

Dançar agarrado à garota ajuda a criar um clima e a deixá-la fisicamente à vontade com você. Mas é importante que os dois se sintam bem e confiantes. Procure tocar a garota com delicadeza. Afinal, falta de jeito não vai levá-lo a lugar nenhum.

Sexo no primeiro encontro

Por vários motivos, você pode preferir um fechamento com telefone ou com beijo em vez de fazer sexo na mesma noite. Isso não significa falta de sorte, mas você precisa ter consciência do que está fazendo.

Muitos homens que encontram a garota após o fechamento com telefone percebem que a atração já não é a mesma. Às vezes, são necessários vários encontros até conseguir um contato físico mais intenso. Se você decidir se encontrar com uma garota para almoçar ou tomar um café durante o dia, com certeza não vai conseguir levá-la para a cama.

Há algumas dicas que podem ajudá-lo a chegar ao sexo no primeiro encontro. Encontre a garota à noite, pois a chance de rolar um clima entre os dois é maior. Tente marcar em um lugar que seja perto da sua casa, aonde

seja possível ir a pé. Eu costumo sempre sugerir o local: “Vamos nos encontrar no Café X. A que horas é bom para você, às oito ou às nove?” A pergunta oferece duas opções de horário que acabam sendo irrelevantes, já que o lugar está definido.

Quando se encontrarem, trate-a como se ela já fosse sua namorada: beije-a no rosto, segure a mão dela, coloque os braços em seu ombro e a conduza até o local combinado. Lembre-se: se ela foi encontrá-lo é porque está interessada em você. Ao tratá-la como namorada, você a faz se lembrar das sensações que ela experimentou com antigos namorados. Se você estiver à vontade, ela também estará. Mas, caso você se sinta desconfortável e nervoso, a sensação dela será igual.

Quando chegarem ao local escolhido, deixe que ela sente primeiro, ocupando em seguida o lugar ao lado dela. Evite sentar de frente, pois há o risco de quebrar o clima. Na hora da conversa, faça brincadeiras e provocações, procurando deixá-la à vontade. Nos meus primeiros encontros, gosto de levar a garota a bares que fechem às 11 horas da noite, o que torna natural eu levá-la até minha casa.

Se não conhecer um lugar como esse, diga “Vamos a outro lugar” e vá conduzindo-a. Quando estiverem caminhando pela rua, não fale aonde estão indo. Se ela perguntar, responda “Estamos indo a um lugar mais confortável, onde a música é melhor”, ou “Quero lhe mostrar onde eu moro”. Você pode ainda dar uma desculpa peculiar para levá-la até sua casa, como “Venha ver meu gato dar cambalhotas”. (Mas é bom você ter um gato de verdade em casa.)

Fechamentos consistentes o “remorso de comprador”

Quando você está se dando bem e sente que o clima está esquentando, existem algumas maneiras de lidar com isso. Você já deve ter ouvido falar no “remorso de comprador”, situação em que o cara escala rapidamente uma garota e ela se arrepende e vai embora.

Veja um exemplo que aconteceu comigo. Abordei uma mulher linda em uma balada e logo estávamos nos beijando quase a ponto de sermos expulsos do local. Resolvi então desacelerar, peguei na mão dela e fomos nos sentar. No caminho até a mesa, um amigo me pediu para tirar uma foto. Eu me distraí e comecei a conversar com ele. Com isso, a garota voltou para seu grupo de amigos e acabou indo embora sem que eu conseguisse falar com ela.

Se eu tivesse agido de outra forma (bater um papo de uns 20 minutos e descobrir coisas agradáveis a respeito dela) antes de ter me jogado de cabeça, a garota provavelmente não teria fugido e eu conseguiria marcar um novo encontro.

Se não houver nenhuma chance de ir para a cama na mesma noite (ela precisa dar carona às amigas, por exemplo) e você estiver interessado em revê-la, não passe o tempo inteiro agarrado a ela. Fique um pouco mais afastado e converse. Dê um beijo, recue e volte a conversar. Alterne os movimentos. Se perceber que é possível dormir com ela na mesma noite, vá em frente. Depois vocês podem conversar.

O segredo é tentar distraí-la, para que ela não perceba aonde está indo. Pergunte ou fale sobre outro assunto: “Você viu o novo filme do Matt Damon?” Continue caminhando e conduzindo-a. Se ela fizer uma objeção verbal mas continuar andando ao seu lado, não faça argumentações lógicas. Lembre-se de que uma mulher tem um raciocínio lógico e um emocional. O primeiro se manifesta através das palavras; o segundo, por meio dos gestos corporais. Distraia o raciocínio lógico dela.

Quando chegar em casa, faça-a sentar (de preferência na sua cama) e espere um pouco. Não seja afobado. Procure demonstrar autocontrole, pois isso gera confiança e ela vai se sentir mais tranquila.

Após alguns minutos, assuma o papel do Sr. Sedutor. Crie uma tensão antes de beijá-la, assim você vai deixá-la mais excitada. Beije-a por algum tempo e depois a deite na cama. Se não estiverem no seu quarto, leve-a até lá. Deixe um álbum de fotografias na mesinha de cabeceira para que vocês possam vê-lo sentados juntos na cama.

Entretanto, lembre-se: não tente insistir se ela disser “Pare!”. Mas, se ela fizer apenas uma objeção sutil ou se você perceber que isso está prestes a acontecer, recue e tente excitá-la mais um pouco.

Confiança sexual

Quando o assunto é desempenho sexual, muitos homens se sentem inseguros, com medo de falhar na cama. Confesso que sofri bastante no começo da minha vida amorosa, pois sabia que qualquer garota tinha mais experiência que eu. Além disso, eu me achava feio e ficava apavorado com a ideia de ficar nu diante de uma mulher.

Apesar da minha falta de confiança, precisei apenas de algumas semanas para ter bons resultados com as garotas. Meu desempenho fez com que algumas pensassem que eu era um “jogador”, um amante de primeira. Mal sabiam elas que, aos 25 anos de idade, eu havia beijado apenas quatro mulheres na vida.

Eu me lembro de quando conheci uma francesa em um bar. Peguei o telefone dela e marquei um encontro dali a uns dias. Estávamos sentados na minha cama quando ela me disse que tocava harpa. A garota nunca havia mencionado aquele fato para nenhum cara, porém ela se sentia à vontade ao meu lado, com a sensação de que me conhecia havia tempos.

Coloquei minha taça de vinho no chão e tentei beijá-la. Quando ela virou o rosto, não me afastei. Beijei seu rosto, depois o pescoço, até ela se virar em minha direção. Para minha surpresa, a garota pulou em cima de mim, beijando-me com intensidade e mordendo meus lábios. Aquilo nunca tinha acontecido antes. Eu não sabia como agir nem gostei da atitude dela. Parecia que a garota ia me devorar!

Até aquele dia, minhas experiências amorosas haviam sido superficiais, mas a francesa queria ir fundo. Ela buscava um homem confiante e dominador, e provavelmente passei essa impressão ao conhecê-la. Resolvi ir para cima dela, mas meus movimentos eram desengonçados. Ela queria que eu a dominasse fisicamente. Eu nunca havia tido uma experiência sexual ousada, só que estava disposto a tentar. Mas eu era lento demais e logo percebi seu olhar perplexo, como se ela me perguntasse que diabos eu estava fazendo.

Um homem de verdade tiraria aquela situação de letra. Mas eu sempre fui o “amigo” que não representava nenhuma ameaça para as garotas. Na companhia de software onde trabalhei, eu ficava sentado entre minhas colegas enquanto elas conversavam sobre sexo, como se eu fosse mais uma garota do grupo. Nunca tive o hábito de falar sobre sexo com meus amigos de um modo sacana. Até hoje não gosto disso. No entanto, é necessário ter

confiança sexual e ser capaz de lidar com mulheres sexualmente agressivas sem demonstrar medo. Elas devem enxergá-lo como um ser sexual, e não como um amigo gay.

Como disse no começo do livro, fui educado por minha mãe sem a presença de uma figura masculina. Aprendi por conta própria as habilidades que um macho alfa deve ter. A francesa tinha 19 anos, mas eu não consegui lidar direito com ela. Por meio de palavras e atitudes, ela me mostrou que gostava de sexo. Fiquei feliz por ter dormido com ela, mas não correspondi aos seus desejos. Nunca mais nos encontramos e aquela situação começou a me incomodar.

Passei os meses seguintes pensando na melhor maneira de lidar com aquela questão. Eu nunca havia conversado abertamente sobre sexo com ninguém. Comecei a falar sobre o assunto com amigos e amigas. Aos poucos, fui me sentindo mais confortável, chegando a fazer piadas sobre o tema.

Procurei ter contato com garotas mais sensuais. Em algumas semanas eu estava namorando uma dançarina. Ela ensinava *pole dance* às garotas de uma boate e era uma pessoa segura do próprio corpo. Ela me explicou o que eu devia fazer na cama, suas preferências sexuais. Após um tempo ela me disse que meu desempenho era excelente, que eu havia me tornado um verdadeiro homem. A partir dali, a confiança sempre esteve ao meu lado nos meus relacionamentos. Nessa minha jornada de autoconhecimento aprendi que situações potencialmente constrangedoras podem ser encaradas e vencidas. E essa é a grande lição que eu quero que você aprenda neste livro.

8. O jogo diurno

Você já aprendeu a agir numa balada à noite. Mas não há hora certa para conhecer a garota dos seus sonhos. Assim, é essencial conhecer as técnicas de sedução a ser aplicadas de dia.

O jogo diurno apresenta características diferentes do noturno, mas cada um deles tem suas vantagens e desvantagens. A sedução à luz do dia acontece longe de bares e boates e é geralmente praticada em ruas, lojas, academias, meios de transporte, etc. Ela permite que você aborde garotas sozinhas (o que dificilmente ocorre à noite) que não esperam ser paqueradas.

As pessoas adotam comportamentos opostos em uma balada à noite. Umas se mostram mais abertas à sedução, ao passo que outras preferem uma atitude mais defensiva. No jogo diurno as circunstâncias são diferentes, pois o homem e a mulher costumam estar sozinhos e sóbrios. Enquanto em uma boate é grande a chance de você conseguir um número de telefone errado, durante o dia a possibilidade é quase nula.

Muitas vezes as abordagens diurnas ganham ares românticos, pois a garota pode contar às amigas que vai se encontrar com “o cara que conheceu na agência dos correios”. Existem mulheres que evitam sair à noite pois odeiam homens dando em cima ou se incomodam com música alta. Se você está interessado em conhecer uma garota que não gosta de baladas nem de boates barulhentas, o jogo diurno é a solução.

As características do jogo diurno

A desvantagem do jogo diurno é a dificuldade maior de chegar ao “ponto de gancho”. As garotas em geral estão ocupadas: indo para algum lugar, esperando alguém, fazendo ginástica, etc. É fácil abrir e ter a atenção de uma mulher em um bar, mas se ela estiver andando pela rua você vai precisar de um bom motivo para despertar o interesse dela.

Praticar o jogo diurno requer habilidade, pois dificilmente frases feitas e velhos clichês funcionam à luz do dia. Procure algo que esteja acontecendo no ambiente para dar início à conversa. A sedução diurna depende principalmente das suas habilidades de conversação e da sua personalidade.

Quando você fizer a abertura durante o dia, nem sempre a resposta será imediata. Afinal, a garota poderá estar no intervalo de almoço ou fazendo compras. Não é como em um bar, onde ela bate papo com os amigos. O ambiente do jogo diurno não é sociável, por isso ela não está na expectativa de ser seduzida.

Ao abordar uma garota durante o dia, não espere ser recebido com um sorriso. É provável que você tenha que se esforçar para envolvê-la na interação, mas isso não significa que ela seja grosseira ou antipática. Coloque-se no lugar dela e me diga se você não teria a mesma reação. Se a garota estiver parada e quieta, a abertura opinativa é a melhor opção: é mais fácil chegar ao gancho e dificilmente ela irá ignorá-lo. Caso ela esteja em movimento, você precisa demonstrar sua intenção quando ela estiver a cerca de três metros de distância. Isso é possível de algumas maneiras:

- Faça contato visual com ela.
- Faça uma expressão diferente, como se fosse fazer uma pergunta.
- Espalme a mão em um gesto sutil de “Pare”.

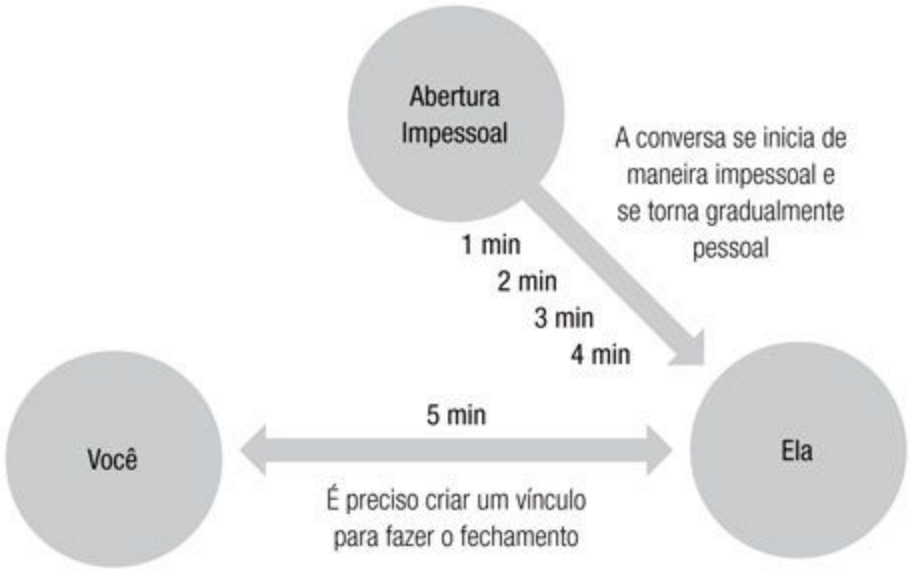
Se esperar até que a garota esteja perto, ela não vai parar. Você precisa dizer a frase de abertura quando ela estiver longe, a fim de que pare antes de passar por você. Veja outras dicas:

- Tenha pronta uma pré-abertura. Use “Oi” ou algo parecido. Se disser “Com licença”, ela pode achar que você vai pedir alguma coisa.
- Não tenha pressa para fazer a abertura. Tente pará-la quando disser “Oi”. Se fizer a abertura rapidamente (por exemplo, “Oi, posso lhe fazer uma perguntinha?”), a chance de ela continuar andando é grande.

O primeiro minuto da conversa deve ser preenchido com o assunto da abertura. Mas não permaneça no mesmo tema durante muito tempo, pois

isso atrapalha a interação e dificulta a transição. Se a garota demonstrar interesse, mude logo de assunto.

A progressão do jogo diurno



Assim que ela estiver envolvida na interação, é hora de tornar a conversa mais pessoal. Você pode se apresentar, perguntar o que ela irá fazer e tentar conseguir mais informações. Dê uma ordem àquilo que vai dizer, para que o vínculo entre vocês dois seja estabelecido.

A tarefa seguinte consiste em partir para o fechamento com telefone e a maneira certa de fazer isso é identificar uma atividade que vocês tenham em comum. Veja os exemplos abaixo:

VOCÊ: Você gosta de dançar?

ELA: Gosto.

VOCÊ: Já dançou salsa alguma vez?

ELA: Não, mas gostaria.

VOCÊ: Eu tenho aula de salsa às quartas-feiras. Você gostaria de ir comigo?

ELA: Parece uma boa ideia.

VOCÊ: Está bem. Então me dê seu telefone que depois eu mando um torpedo com os detalhes.

Ou:

VOCÊ: O que você gosta de fazer nas horas vagas?

ELA: Gosto de visitar galerias de arte e museus.

VOCÊ: Bacana! Já foi à nova exposição no Museu de Arte Moderna?

ELA: Ainda não, mas pretendo ir

VOCÊ: Bom, eu também estava pensando em ir. Nós poderíamos ir juntos.

ELA: Ótimo! Vamos, sim.

VOCÊ: Eu posso na terça ou na sexta de tarde. Está bom para você?

ELA: Estou livre na sexta.

VOCÊ: Beleza, então está combinado. Qual é a melhor maneira de entrar em contato com você?

ELA: Anote meu telefone.

Ou:

VOCÊ: Você costuma ir a boates?

ELA: De vez em quando.

VOCÊ: Estou com uns convites para uma festa bem legal. Você não quer chamar umas amigas?

ELA: Legal, vou falar com elas.

VOCÊ: Beleza. Então me dê seu telefone que eu ligo no fim de semana.

Ou:

VOCÊ: O que você está fazendo?

ELA: Estou fazendo compras.

VOCÊ: Você sabe quando as coisas estão na moda?

ELA: É claro!

VOCÊ: Bem, eu estava saindo com uma consultora de moda e ela me deu ótimas dicas. Da próxima vez que você fizer compras, eu poderia ir junto e você me ajudaria a comprar umas roupas novas.

ELA: Tudo bem.

VOCÊ: Beleza. Vou então anotar seu telefone para depois combinarmos isso.

Algumas vezes, o fechamento pode não ser tão suave – isto é, ele não ocorre a partir do que os dois conversaram e você precisa usar um gancho anterior para fechar. Por exemplo, você descobre que ela gosta de fazer compras, de galerias de arte e de comida japonesa. Cinco minutos depois, você pode usar uma dessas informações para chegar suavemente ao fechamento. Aproveite esse meio-tempo para estabelecer um vínculo mais forte – ou causar uma sensação de conforto maior na garota – e aumentar a chance de conseguir o telefone dela.

Um exemplo do jogo diurno

A tabela adiante apresenta um exemplo completo do jogo diurno, da abertura até o fechamento, com várias possibilidades de perguntas e respostas. Como se trata de um caso fictício, sua conversa poderá seguir um caminho diferente. O importante é perceber a estrutura e o fato de que, não importa a resposta que a garota der à sua abertura, você pode estender a interação e fazer o fechamento.

Oi, você sabe onde fica o Museu de Belas-Artes?

SIM, É LOGO ALI.	NÃO
Tem certeza? Porque me disseram para vir por esta rua e depois dobrar ali (*aponte*), e já estou andando há meia hora. Olha, eu percebo se uma pessoa está mentindo, por isso olhe para mim que vou repetir a pergunta: onde fica o Museu de Belas-Artes? **É por ali.** Beleza, vi que está dizendo a verdade. Já que você conhece a região, acho que vou contratá-la como minha guia turística. E tem mais uma coisinha… vou me encontrar com um amigo. Há algum lugar por perto onde é possível comer uma boa massa caseira? Os restaurantes aqui parecem feitos para turistas. **A conversa se desenrola…** (A essa altura, a garota se sente à vontade conversando com você. O próximo passo é tornar as coisas mais pessoais e conduzir ao fechamento.) Mas o que você estava fazendo?	É mesmo? Você por acaso é turista? **Sou.** Humm, você tem cara de sueca… acertei? **Sim/Não.** (Se possível, use o gancho do país para fazer uma afirmação.) De que lugar você mais gostou aqui? **A conversa se desenrola…** Ah, você já foi ao ponto turístico X/já visitou o Parque Y? Já reparou que a gente nunca visita as atrações turísticas da cidade onde mora? Quanto tempo você vai ficar aqui? **A conversa se desenrola…**

Fechamento com telefone no jogo diurno

Em meus treinamentos, costumo ouvir perguntas como “Quanto tempo devo permanecer em uma interação?” ou “Como fazer o fechamento com telefone durante o dia?”. A resposta à primeira pergunta é: você fica no jogo até sentir que estabeleceu um vínculo que lhe dê a certeza de que a garota vai querer encontrá-lo novamente. Em geral, um fechamento consistente precisa de 10 minutos, mas às vezes é possível fechar em três minutos. O ideal é que você abra e, assim que ela se mostrar comprometida com a interação, crie o vínculo para chegar ao fechamento com telefone.

É importante observar que o ponto no qual você fecha com telefone não é o mesmo em que consegue um encontro posterior. A garota pode dar o telefone porém rejeitar seu convite. Veja os diversos níveis de uma interação:

- *Ponto de gancho*. Ela se sente à vontade conversando com você.

- *Ponto de fechamento com e-mail*. A garota não se sente à vontade para dar o telefone dela, mas não vê problemas em fornecer o e-mail. Ela também pode pegar seu telefone quando você pedir o dela.
- *Ponto de fechamento com telefone*. Ela reage de maneira positiva ao seu pedido.
- *Ponto de fechamento com encontro*. A garota se mostra empolgada em sair com você a ponto de correr atrás e tentar fechar *você*. Ou ela demonstra vários indicadores de interesse.

Como pode ver, conseguir o telefone de uma garota não significa que você vai revê-la. Há casos em que apenas 10% das garotas que fornecem o número topam sair. No entanto, já ouvi histórias de 100% de aproveitamento. Existem algumas situações que podem ajudá-lo a ter uma ideia da sua possibilidade de marcar um encontro:

- Após pegar o telefone, você consegue marcar um encontro com local, data e horário definidos.
- A garota pede seu número depois de ter fornecido o dela ou ela liga para o próprio número do seu celular.
- Ela demonstra algum indicador de interesse ou sente atração por você.
- Ela pergunta se você sempre aborda mulheres na rua, se você é solteiro, ou qualquer indicador de interesse verbal.
- Você percebe que ela admira algumas qualidades suas a ponto de defendê-lo diante das amigas.

Se você estiver em uma das situações acima, a probabilidade de que a garota o rejeite será baixa. Entender “a progressão do jogo diurno” é importante para seu sucesso. Existem níveis diferentes de fechamento e conhecê-los pode fazer a diferença. Tenha em mente que convidar uma garota para jantar cria uma pressão maior do que convidá-la para uma festa com as amigas dela.

Há um exemplo que sempre conto em meus treinamentos e que ilustra bem a questão do ponto de fechamento. Imagine que a garota esteja em casa com as amigas e receba seu torpedo. Como você acha que ela vai reagir? O

que as amigas dela vão dizer sobre o encontro entre vocês dois? Se você passou cinco minutos com a garota, a chance de ela se encontrar com você sozinho é menor do que a de ela ir a uma festa com você e com as amigas. Mas, se você ficou uma hora com ela, um encontro a sós é provável. Resumindo: não há nenhuma vantagem em correr para o fechamento e, às vezes, o número de telefone não tem tanta importância.

O jogo diurno: a melhor aposta para uma garota legal

Um dia, eu estava ensinando algumas abordagens a um aluno em uma praça de Londres quando vi uma garota linda. Eu acenei e ela retribuiu o gesto. Fiquei na dúvida se deveria ir atrás dela. Quando ela diminuiu o passo para escrever uma mensagem de texto no celular, interpretei aquilo como um sinal e fui atrás. Conversamos sobre o museu que havia na praça, sobre o motivo de ela não estar trabalhando naquele dia, entre outras amenidades. Eu disse que havia deixado meu amigo sozinho e que precisava voltar, mas que deveríamos nos encontrar novamente. O nome dela era Melissa. Anotei seu telefone e sugeri um encontro dali a dois dias. Meu aluno mal conseguia acreditar em como eu conseguira um fechamento com telefone tão rápido.

Liguei para ela naquela mesma tarde e combinamos sair à noite. Nós nos encontramos em um bar perto de sua casa. Apesar da minha experiência cada vez maior, eu não imaginava conhecer alguém como ela. Melissa prestava atenção em minhas palavras e era muito perspicaz. Em menos de duas horas, já nos conhecíamos intimamente, algo que com outras mulheres costumava levar meses para acontecer. Até hoje considero aquele encontro um dos melhores de minha vida. Desde aquele dia, eu sempre digo aos meus alunos que há garotas que não frequentam boates e que eles só irão conhecê-las por meio do jogo diurno. Experimente e diga se não tenho razão.

9. O jogo da continuidade: Como manter o interesse das mulheres depois de um fechamento com telefone

Alcançar o fechamento com telefone é um grande feito. Entretanto, como já vimos, isso não é garantia de um encontro posterior, muito menos de que você vai conseguir algo mais com a garota. Por outro lado, seu comportamento é fundamental para que ela continue interessada em você. Vejamos algumas maneiras de manter o contato após o fechamento, destacando suas vantagens e desvantagens.

O jogo da mensagem de texto

Em meus treinamentos, é comum os alunos perguntarem sobre a conveniência de mandar torpedos após conseguir o telefone de uma garota. No passado, eu não tinha muito sucesso com essas mensagens. Mas confesso que melhorei bastante após desenvolver algumas regras simples:

- Usar somente um ponto de interrogação por mensagem.
- As mensagens, a menos que abreviadas, devem ser mais curtas do que as da garota.
- Usar a estratégia “dispare e esqueça”. Isto é, mande a mensagem, deixe o telefone de lado e vá fazer outra coisa.
- Se a garota responder, tenha calma e não escreva logo em seguida. Leve pelo menos o mesmo tempo que ela levou para responder.
- Ao escrever uma mensagem, salve-a no rascunho e espere 10 minutos. Depois releia-a e certifique-se de que não há nada comprometedor.
- Se a garota fizer uma pergunta (por exemplo, “Tudo bem?”) para a qual só haja uma resposta boba, não responda.

- Se ela fizer várias perguntas, não responda a todas.
- A melhor hora de mandar um torpedo é quando você está ocupado ou voltando para casa. Você não deve dar a impressão de que gastou muito tempo pensando no que vai escrever. Procure ser casual nas respostas.
- *Nunca* use emoticons (símbolos engraçados) nas mensagens, mesmo que a garota use e goste.
- Nunca mande duas mensagens seguidas em um intervalo de 48 horas caso não tenha recebido resposta.
- Se ela não responder, espere pelo menos cinco dias antes de mandar uma nova mensagem.
- Não tente marcar um encontro logo no primeiro torpedo. Isso elimina qualquer possibilidade de sucesso.

O jogo do telefone

Há quem prefira falar ao telefone. Mas quando você não está cara a cara as coisas são bem mais difíceis. Se você ligar e a garota se mostrar indiferente e pouco receptiva ("Quem? Ah, eu me lembro de você…"), tente tornar a conversa o mais interessante possível.

Conte uma história, fale sobre algo bacana que esteja acontecendo e termine a ligação antes que ela resolva fazê-lo. Não tente marcar um encontro de primeira. Espere alguns dias e telefone outra vez.

Continue agindo assim até a garota se mostrar receptiva. Nesse ponto, ela vai ficar imaginando por que você ainda não a convidou para sair. Mantenha essa estratégia até ter certeza de que ela vai aceitar seu convite.

Veja como estruturar o jogo do telefone se a garota se mostrar receptiva à sua ligação:

- Converse sobre os mesmos assuntos do dia em que se conheceram. Tente fazê-la rir novamente de algo que você disse ou demonstre que você se lembra do que ela falou ("Como foi o passeio ao zoológico com seu sobrinho?").
- Crie um clima agradável e faça com que ela se sinta à vontade. A primeira ligação após o fechamento com telefone *não* vai gerar uma

sensação de conforto. Novas ligações serão necessárias.

- Descubra os planos da garota para a semana seguinte.
- Sugira algo que vocês possam fazer juntos.
- Pense nos detalhes e marque o encontro.
- Converse mais um pouco e tome a iniciativa de terminar a ligação.

Se você telefonar e cair na caixa postal, desligue e mande um torpedo. Caso prefira deixar uma mensagem, seja breve e termine antes do sinal. Se pretende ligar de novo em três dias, não diga isso. Simplesmente fale ou mande uma mensagem curta: “O.k., falo com você em breve.” Deixe-a imaginando se e quando você vai ligar.

A melhor hora de telefonar é quando estiver a caminho de um compromisso ou quando estiver bem-humorado após um ótimo dia de trabalho. Não planeje a ligação durante horas nem a faça do seu quarto, em silêncio total. É melhor fazê-la da rua ou a caminho de algum lugar. Se perceber que a garota está prestes a colocar fim à conversa, seja mais rápido e diga que você precisa desligar. Essa atitude demonstra o domínio da situação.

O jogo do Facebook

Muitos homens gostam de jogar on-line, estratégia da qual não sou grande adepto. Além de não ser a melhor maneira de aprimorar suas habilidades de sedução, o jogo na internet o mantém em uma zona de conforto e exige muito tempo. Vale ressaltar que as pessoas nunca sabem realmente com quem estão lidando. Contudo, eu uso o Facebook e já percebi que quando ocorre o fechamento com telefone por meio dessa rede social é possível alcançar diferentes níveis de afinidade:

- O fechamento é consistente a ponto de você ter certeza de que vai ver a garota outra vez.
- Você *acha* que vai ver a garota novamente, mas há chance de que isso não aconteça.
- Você não está em posição de conseguir um fechamento consistente.

Se você fizer o fechamento da garota e depois adicioná-la como amiga no Facebook, é bom pensar em algumas coisas. Em primeiro lugar, arrume boas fotos para postar no seu perfil. Eu tenho fotos minhas em diversas situações: ao lado de garotas, pulando de paraquedas, pilotando avião, etc. Seus novos amigos sempre olham essas imagens, especialmente quando você adiciona fotos novas, o que ajuda a criar curiosidade e interesse.

Já percebi que, quando conheço uma garota, durante um tempo ela acompanha meus *posts*. A essa altura, ainda que nunca tenhamos nos encontrado, fazemos parte do mesmo círculo social. Ela vê meu rosto todos os dias e sabe até o que eu ando fazendo. Às vezes, isso é mais eficaz do que um torpedo. Após alguns dias, é provável que você tenha sucesso ao mandar uma mensagem direta para ela no Facebook. Não é raro a iniciativa desse contato partir da garota. Já recebi recados interessantes de mulheres que consegui fechar e adicionar a essa rede social. Sem dúvida, é uma técnica divertida e que pode ser acrescentada ao seu repertório de sedução.

10. Perguntas mais frequentes

Depois de conhecer todos os segredos da sedução, está na hora de você colocar a teoria em prática e conquistar as mulheres. Mas antes vale a pena dar uma olhada em algumas dúvidas que costumo ouvir nos meus treinamentos.

Qual é a melhor maneira de usar um "escudeiro"?
Comentei rapidamente sobre a função do "escudeiro", que é o amigo que trabalha ao seu lado para que você conheça mais garotas. Essa ajuda pode aumentar muito suas chances de sucesso. Sozinho, você pode abordar uma garota que esteja sozinha ou acompanhada e tentar isolá-la. Em geral, essa é uma tarefa complicada, sobretudo se você estiver dando os primeiros passos no jogo da sedução.

Ao lado de um "escudeiro", no entanto, o isolamento é mais fácil e você não precisa perder tempo mantendo a atenção de um grupo. Em dupla, o resultado é mais consistente. Muitas vezes, um dos dois terá de conversar com a garota menos atraente, mas isso faz parte do jogo. Existem várias maneiras de usar um "escudeiro":

- *Envolvimento "espontâneo"*. Os dois ficam perto das garotas, se divertem, interagem um com o outro e depois o "escudeiro" faz a abertura de maneira aparentemente espontânea. No exemplo a seguir, a primeira frase é dita em um volume que permita que as garotas ouçam, enquanto a segunda tem o objetivo de envolvê-las na conversa:

  VOCÊ: Essa camisa é coisa de gay!

  ESCUDEIRO: De jeito nenhum! (*diz ao amigo*) Meninas, eu pareço gay? Ele acabou de dizer que pareço gay com esta camisa!

- *Revezamento*. Um dos dois se aproxima e faz a abertura do grupo, ao passo que o outro espera até que todos os componentes estejam envolvidos na conversa. Se forem apenas duas garotas, os dois podem fazer o isolamento juntos. Diante de um grupo maior, um assume a responsabilidade de manter a atenção dos componentes enquanto o outro isola a garota por quem está interessado. Se houver homens no grupo, é preferível fazer amizade com eles primeiro. Enquanto isso, o "escudeiro" chega e isola a garota.
- *Estratégia das apresentações*. O objetivo é fazer o amigo parecer um cara bacana. Se ele fizesse isso por conta própria, estaria contando vantagem, o que não acontece quando você o apresenta. Exemplo: "Esse meu amigo aqui tem o trabalho mais interessante do mundo: ele vive no fundo do mar consertando plataformas de petróleo!"
- *Cadê a Michele?* Um artista da sedução que eu conheço inventou essa abertura. É uma maneira de ter o "escudeiro" por perto caso precise dele. O "escudeiro" se aproxima do grupo e pergunta se você viu a Michele. Você diz que acha que ela está logo adiante e ele se vira para ir embora. Se quiser que ele fique, você o apresenta. Caso contrário, deixa que ele vá embora.
- *Código*. Vocês podem combinar um código para mudar de lugar ("Adoro essa música"), levar as garotas para casa ("Quer um chiclete?"), escolher sua garota ("Isto aqui é um problema"), etc.

É muito importante que você e seu escudeiro se deem bem longe das baladas. Procurem fazer atividades que proporcionem integração: futebol, vôlei, boliche, etc. Trabalhar em conjunto gera boa energia. Se a ligação com seu "escudeiro" se resumir aos momentos de balada, o resultado final não será tão bom. Descubram afinidades em comum, divirtam-se e depois levem a alegria para o ambiente da paquera.

E se a garota disser que tem namorado?

Nas baladas, é muito comum o cara ouvir um "não" de uma garota. O importante é saber a maneira correta de lidar com a rejeição. Muitas vezes, ela é um simples teste para verificar se você é um sedutor de verdade, pois as mulheres estão mais atentas às suas atitudes do que às palavras que você

diz. As respostas abaixo são uma boa maneira para você diminuir suas chances de rejeição.

GAROTA: Eu tenho namorado.

VOCÊ: Beleza, ele pode levar o café da manhã na nossa cama.

Ou…

VOCÊ: Ótimo, assim você vai ter o que fazer quando eu estiver ocupado.

Ou…

VOCÊ: Excelente, ele pode sair com minha namorada quando estivermos juntos.

Ou…

VOCÊ: Legal! Mas como eu ia dizendo… (*continue o jogo da sedução*)

Quero deixar claro que não acho bacana atrapalhar o relacionamento alheio sem motivo, pois isso significa pisar em um terreno perigoso. Eu *nunca* prejudiquei um bom relacionamento e não conheço nenhuma garota que me odeie por eu tê-la desapontado. Minha moral diz que é melhor levar menos garotas para casa agindo dessa maneira. Afirmo sem medo que amo as mulheres e não desejo feri-las à toa.

Tipos de garotas que têm namorados

O primeiro tipo é a garota que age como se fosse descomprometida. Você pergunta se ela tem namorado e ela responde que sim. Entretanto, não para de se esfregar em você, demonstrando nítido interesse. Essa garota com certeza não considera o relacionamento dela importante.

O segundo tipo demonstra sinais de interesse, mas está confusa quanto aos próprios sentimentos. Age com nervosismo e de maneira imprevisível, pois deseja você mas não quer trair o namorado. O relacionamento dessa garota não é maravilhoso, mas ela gosta do cara e tem princípios. Pode ser facilmente influenciada se você deixá-la à vontade aos poucos e não tocar no assunto do namoro.

O terceiro tipo é o mais difícil de ser encontrado. Precisei fazer centenas de abordagens para detectá-lo. A garota se diverte ao seu lado, ri bastante e vocês têm uma excelente interação. Só que ela não demonstra qualquer sinal de atração ou indicador de interesse: você poderia ser um amigo gay dela. O motivo é seu relacionamento sólido. Essa garota sabe que nenhum homem pode proporcionar a ela, em 30 minutos, o que seu namorado proporcionou no tempo em que estão juntos. Mesmo que você seja um cara lindo e divertido, não vai conseguir nada. É uma garota muito bacana de ter ao lado: o tipo perfeito para quem quer um relacionamento mais sério. Contudo são raras e você não as encontra pelas baladas.

Como consigo entrar em uma boate selecionada?

Você costuma frequentar boates bacanas onde sempre encontra os mesmos rostos conhecidos. Mas como ir às festas mais exclusivas, em que só entram celebridades? O primeiro passo é saber que pessoas normais também vão a esses lugares, e não somente ricos e famosos. Os proprietários e gerentes, assim como os *promoters*, sempre colocam algum convidado na lista de entrada. Mas, se você não conhecer nenhuma dessas pessoas, como vai entrar? Vou revelar alguns métodos infalíveis.

A maioria das casas noturnas conta com uma *hostess* na porta, que segura uma prancheta com o nome dos convidados. Você se aproxima e diz a ela o nome de, por exemplo, “Marcos Buarque e acompanhante” (você é o acompanhante). Enquanto ela verifica a lista, você olha os outros nomes na relação. A *hostess*, claro, diz que seu nome não consta. Você dá um passo atrás, finge fazer uma rápida ligação e volta dizendo que está acompanhando “Fernando Arruda”, nome que viu na lista. Essa tática às vezes funciona.

Um bom truque é se aproximar da *hostess*, que costuma ficar em um ângulo de 90 graus em relação à rua, fingindo que está falando ao celular. Ande até onde ela está e dê uma olhada rápida na lista de convidados. Decore alguns nomes, entre na fila e use um deles.

Algumas boates costumam usar canetas com tinta invisível para marcar os convidados que saem para fumar. Você pode comprar uma caneta dessas pela internet. Fique próximo da entrada quando as pessoas saírem para fumar (use o truque do celular) e descubra o sinal que a boate está usando

(costuma ser uma letra). Afaste-se, faça o mesmo desenho, aproxime-se e entre. Essa tática costuma funcionar quando a boate está cheia.

O último método é o mais polêmico. Entre na fila e, quando estiver a poucos minutos da entrada, peça à pessoa na sua frente que guarde seu lugar. Caminhe até o fim da fila fingindo que está digitando uma mensagem de texto. Escolha um cara e olhe para ele com um ar de surpresa: "Oi, Renato, tudo bem?" "Eu não sou Renato", ele responde. "Jura? Tenho certeza de que o conheço. Qual é seu nome?" "Luciano." "Humm, Luciano… pode ser. E o sobrenome?" "Coutinho." "Tenho certeza de que o conheço de algum lugar. Daqui a pouco me lembro. Então vejo você lá dentro." Termine de digitar sua mensagem e volte para seu lugar na fila. Quando a *hostess* perguntar seu nome, responda: "Luciano Coutinho." Não sinta remorso pelo outro Luciano, pois ele vai entrar também, já que o documento de identidade prova que ele é o verdadeiro Luciano Coutinho.

Como abordar uma garota em uma boate e beijá-la em um piscar de olhos?

Minhas primeiras tentativas aconteceram um ano depois de começar a seduzir as mulheres, mas confesso que levou um bom tempo até darem certo. É uma habilidade para quem está em um nível avançado do jogo da sedução, além de exigir o cumprimento de alguns pré-requisitos:

- Forçar um indicador de interesse e conseguir uma reação positiva.
- Gerar uma tensão sexual e escalar com suavidade até o beijo em menos de 15 minutos.

Se você preencher os dois pré-requisitos acima, o fechamento com beijo imediato (também chamado Fechamento B) é praticamente certo. Veja um roteiro para facilitar as coisas:

- Escolha a garota.
- Faça contato visual. Olhe para ela com interesse e caminhe em sua direção de maneira lenta e suave.

- Quando estiver perto, segure as mãos dela, passe os dedos por seus cabelos e, devagar e com confiança, parta para o beijo.

Essa tática costuma funcionar porque você gera uma tensão sexual a distância, por meio de um contato visual sedutor. Além disso, como você caminha diretamente para a garota, ela se vê forçada a aceitar (mantém o contato visual) ou rejeitar (quebra o contato visual) a tentativa. Lembre-se: você tem de caminhar *diretamente* até ela. Caso contrário, nem mesmo o contato visual tem utilidade. É preciso agir devagar a fim de que se produza a vibração sexual – o ritmo precisa ser mais suave do que em um movimento normal.

Você namora pela internet?

Eu não gasto muita energia com os namoros virtuais. Até hoje, só me encontrei com uma garota que conheci na rede, pois prefiro me dedicar às situações "ao vivo". Mas esse é *meu* jeito. Eu amo o jogo da sedução e o mundo virtual me parece sem graça. Quando você entender todas as regras, acho que vai sentir o mesmo.

No entanto, costumo receber muitas perguntas sobre namoro on-line. Por isso, criei o perfil da mulher que qualquer homem gostaria de conhecer na internet. Veja que todos os princípios da arte natural da sedução estão presentes nele: "Ela sabe o que quer e não tem medo de ir atrás daquilo que deseja. Quer que seu parceiro seja um homem com 'H' maiúsculo, mas capaz de demonstrar suas emoções. O equilíbrio é importante para ela, que trabalha bastante, porém não deixa isso consumir toda a sua energia. Gosta das coisas boas da vida, mas também é espiritualizada e não se prende aos bens materiais. Deseja um homem em sua vida, mas não *precisa* de um. Tem consciência de que ela e seu homem valem mais juntos do que separados. Aprecia as coisas simples da vida e é espontânea. Gosta de viajar para lugares distantes, relaxar sob o sol na areia da praia e se refrescar no mar, mas também não dispensa a vida na cidade grande. Esse contraste e esse equilíbrio fazem parte de seu caráter. Ela é centrada, feliz, e acha importante estar com as pessoas que ama. É meiga, atenciosa e gosta de ser ela mesma com aqueles que conquistam sua confiança. Deseja um homem que a compreenda, a quem não precise dizer o que quer, pois ele

simplesmente *sabe*. Um homem que seja a pessoa mais próxima a ela, que a ajude a tomar decisões e que sempre esteja presente para lhe dar força quando ela precisar. Ela não espera encontrá-lo de uma hora para outra, mas irá reconhecê-lo assim que o vir."

Você deve ter percebido que esse perfil não menciona a palavra *você*. Isso não faria sentido, pois é *ela* quem deve se destacar. Ao falar sobre a *mulher*, você aumenta suas chances de sucesso. (Como eu disse anteriormente, as mulheres estão mais interessadas em ouvir sobre elas mesmas do que em escutar sua história.) Além disso, você a está elogiando e desafiando ao mesmo tempo. Se a mulher que chegar ao fim do texto acima se identificar com as características do perfil, vai querer colocar as mãos no "prêmio" – que nesse caso pode significar *você*.

Meu outro perfil era mais curto, mas até hoje tem boa receptividade: "Tenha cuidado, pois eu não sou fácil!"

11. Conclusão

Minha vida nos últimos cinco anos tem sido uma verdadeira montanha-russa emocional, porém eu me sinto grato por isso. Não houve um único mês em que não tenha enfrentado novos desafios e situações inéditas, que foram responsáveis por grandes mudanças interiores.

Nem sempre tive certeza de estar no caminho correto. Muitas vezes, sentia que estava me tornando um cara diferente; outras, ficava preocupado com a possibilidade de ser visto como um sujeito convencido e arrogante. No fim das contas, porém, encontrei equilíbrio e paz. Estou seguro de que posso olhar para trás e ver a grande transformação pela qual passei. Agora sou uma pessoa mais feliz.

Ao longo deste livro, apresentei um roteiro completo para que você possa alcançar seus objetivos com as mulheres mais rápido do que eu. Algumas técnicas que descobri ao acaso poderão ser aplicadas por *você* de maneira *consciente*. Outra vantagem é que *você* não precisará repetir os erros que eu cometi ao longo da minha jornada.

Antes de terminar, gostaria de dar dois conselhos úteis, que irão praticamente garantir seu sucesso. As pessoas costumam me perguntar: “O que mais o ajudou?” Encontrar a resposta é difícil, porém identifico dois pontos que facilitaram meu êxito no jogo da sedução.

Observe os jogadores que agem com naturalidade e aprenda suas técnicas

Ao decidir melhorar minhas habilidades de sedução, passei a observar e aprender com os caras que faziam sucesso com as mulheres. Em vez de me aproximar de sujeitos inseguros e inexperientes como eu, procurei a companhia de homens que sempre tinham uma garota ao lado.

Não contei com um professor que me dissesse como agir a cada etapa do jogo. Entretanto, alguns amigos me apresentaram a pessoas que foram

fundamentais. Não posso deixar de citar Steve e Alex. Steve consegue ser espontâneo com qualquer mulher e é o maior sedutor que já conheci. Várias vezes eu o vi escolher uma garota, aproximar-se dela e, em poucos minutos, já a estar beijando. Em seguida, os dois saíam juntos da boate. Por incrível que possa parecer, ele não tem a mínima ideia de como consegue isso – tudo é muito natural para ele –, mas aprendi muito o observando em ação.

Eu me lembro de um cara que vi em uma boate. Ele chamou minha atenção porque estava cercado de mulheres maravilhosas. Eu vinha jogando fazia um ano e, em uma situação como aquela, eu tentaria roubar uma de suas garotas. Naquela noite, fiquei tão impressionado com as habilidades daquele sujeito que resolvi conversar com ele. Alex Kay e eu nos tornamos grandes amigos.

Alex tem a capacidade de fazer amigos em questão de minutos. Ele conhece milhares de pessoas e é bem diferente de mim: é extrovertido, espirituoso e adora chamar atenção. Após conhecê-lo, me tornei um cara mais divertido. Eu não era mais o sujeito sem graça com quem as garotas não queriam conversar.

Lição: aproxime-se de pessoas que tenham habilidades que você não tem. Aprenda com elas e absorva seu talento.

Aproveite as oportunidades à medida que elas apareçam

O outro aspecto que me ajudou bastante foi minha capacidade de agir. Estive frente a situações que, à primeira vista, podem ser assustadoras:

- Dar palestras para 700 pessoas.
- Ser entrevistado na TV por repórteres sarcásticos.
- Abordar garotas na rua diante de jornalistas.
- Ir pela primeira vez a boates selecionadas.
- Abordar grupos de cinco a 15 mulheres sendo observado por meus alunos.
- Mudar para uma cidade onde eu não conhecia ninguém.
- Abordar a mulher mais linda que já tinha visto em um ponto de ônibus.

Quando comecei a agir, algo interessante aconteceu. Eu costumava levar semanas, às vezes meses, para ter coragem de fazer alguma coisa. Hoje em dia, procuro as situações complicadas e me proponho a enfrentá-las. Ainda sinto um frio na barriga, porém sei lidar com essa sensação a ponto de sentir *prazer*. Ela significa que estou diante de um fator novo, algo que pode melhorar minha vida. O melhor de tudo é que poucas coisas me provocam medo e já me sinto à vontade em qualquer situação.

Lição: tome uma atitude sempre que necessário. Pode ser, por exemplo, ir a uma festa quando estiver cansado, inscrever-se em um curso ou algo mais drástico como mudar para outra cidade.

Carta do autor

Parabéns, você chegou ao final do livro, motivo pelo qual deve se orgulhar! No entanto, o verdadeiro trabalho começa neste instante.

Eu lhe mostrei o caminho, mas dar o primeiro passo depende de *você*.

Há uma frase famosa do filósofo Ralph Waldo Emerson que diz: “Faça o que for preciso e conquiste o poder.” Eu acredito na verdade dessas palavras. Assim como espero que tenha gostado deste livro, minha esperança é que você *coloque em prática* tudo o que aprendeu e tenha a vida amorosa com que sempre sonhou.

Minha experiência mostrou que o fato de conhecer as técnicas de sedução não garante o sucesso com as mulheres. Saber os melhores métodos e táticas é um bom começo, mas serão suas *atitudes* daqui em diante que determinarão suas chances de êxito.

No capítulo 2, “A atração”, vimos o que leva as mulheres a se sentirem atraídas por um homem. Demonstrei que bastam pequenas ações (por exemplo, corrigir a linguagem corporal) para conseguir despertar o interesse delas. No capítulo seguinte, “A sedução”, você aprendeu a como se comportar naturalmente diante das mulheres. Nesse capítulo e nos seguintes, procurei reunir o máximo possível de técnicas para que você esteja preparado quando entrar em ação, o que me leva ao próximo ponto.

Meu conselho final é: *vá à luta*! Pode parecer assustador à primeira vista, mas escolha alguns dias da semana e vá para a balada. No início, sua missão se resumirá a observar as mulheres. Quando se sentir tranquilo, faça sua primeira abordagem. Continue se aprimorando e não desista nunca. Posso garantir que nem de longe sua situação é tão ruim quanto a minha no passado. Se cheguei aonde estou, isso foi resultado da minha persistência.

Na próxima página, há informações sobre os programas de treinamento que oferecemos no Brasil, caso você queira conhecer mais sobre o assunto.

Obrigado por dedicar seu tempo à leitura deste livro. Desejo a você um sucesso extraordinário com as mulheres a partir de hoje e espero encontrá-lo pessoalmente em breve.

Um abraço,
Richard La Ruina

Treinamento

Transforme-se em um mestre da sedução
A PUA Training Brasil oferece vários tipos de treinamentos para os homens que desejam melhorar o relacionamento com as mulheres de uma forma natural e efetiva.

Treinamento "ao vivo" no fim de semana – *Bootcamp*
O mundialmente famoso *bootcamp* da PUA Training já está disponível em todo o Brasil. Você passará um fim de semana com um time de mestres na arte da sedução em um programa de imersão completa. Irá conhecer o método PUA em todos os detalhes e testar os conhecimentos na prática, com demonstrações das técnicas durante o dia e à noite, em festas e baladas. Irá observar os instrutores em ação e em seguida empregar suas novas habilidades sob total supervisão da equipe PUA. Nada se compara à experiência "em campo" sob os cuidados de um excelente time de profissionais. Depois de participar do *bootcamp*, sua vida não será mais a mesma.
Para informações, agenda e reservas, acesse:
www.puatraining.com.br/bootcamp

Treinamento de sete dias – *Residencial*
Se você quer um treinamento intensivo, este programa é o mais indicado. Passe uma semana com a equipe da PUA Training e viva uma experiência poderosa de imersão "em campo". Você irá respirar o "jogo da sedução" 24 horas por dia e terminará o curso como um verdadeiro artista natural da sedução. Um instrutor exclusivo estará à sua disposição durante todo o tempo e irá elaborar uma agenda sob medida para você. Antes do treinamento, é necessária uma entrevista com a equipe da PUA Training Brasil.

Para maiores detalhes, acesse: www.puatraining.com.br/residencial

Aula VIP

Faça um treinamento personalizado com dois instrutores ao seu lado ao longo de dois dias e duas noites de curso intensivo, com direito a feedbacks imediatos e soluções personalizadas. A “Aula VIP” é indicada para qualquer pessoa, independentemente do seu nível de experiência no “jogo da sedução”. Aprimore suas habilidades com os melhores mestres.

Informações: www.puatraining.com.br/aula-vip

PUA Training brasil

Site: www.puatraining.com.br

Facebook: www.facebook.com/puatrainingbrasil

E-mail: fenix@puatraining.com

Telefone: (21) 8727-0478

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA EDITORA SEXTANTE

Desvendando os segredos da linguagem corporal
Allan e Barbara Pease

Não seria fantástico se fôssemos capazes de ler a mente das pessoas? Em *Desvendando os segredos da linguagem corporal*, Allan e Barbara Pease nos mostram que não é preciso ter poderes mágicos para decifrar a verdadeira intenção por trás de sorrisos, gestos e expressões faciais. Basta aprender a interpretar corretamente a linguagem do corpo, identificando os sinais que demonstram abertura, desprezo, atração, indiferença, mentira e muito mais.

Baseados em modernas pesquisas científicas, os autores nos ensinam a ler nas entrelinhas e a detectar as contradições entre as palavras e os gestos das outras pessoas, assim como a controlar os movimentos do nosso próprio corpo e usá-los para conseguir o que desejamos.

Esse é um livro esclarecedor, capaz de aumentar nossa capacidade de comunicação e de transformar completamente as nossas relações, tanto profissionais quanto pessoais. Você vai aprender os segredos para causar

uma boa primeira impressão e para se sair bem em entrevistas, negociações e encontros amorosos.

Ao terminar a leitura desse guia, você se sentirá como alguém que passou a vida inteira tateando dentro de um quarto escuro e, de repente, uma luz se acendeu e você passou a ver – e entender – tudo claramente.

POR QUE
os Homens Fazem Sexo
e as Mulheres Fazem Amor?
Uma visão científica (e bem-humorada) de nossas diferenças
Allan e Barbara Pease

Por que os homens fazem sexo
e as mulheres fazem amor?
Allan e Barbara Pease

Homens e mulheres são e reagem de forma diferente, o que torna seu convívio difícil, muitas vezes áspero e gerador de ressentimentos.

Mas quais são as razões dessas diferenças e até que ponto elas podem ser superadas? Como aprender a lidar com elas e administrá-las para sermos felizes em nossos relacionamentos com o outro sexo?

Barbara e Allan Pease percorreram vários países e consultaram dezenas de cientistas para preparar esse livro sobre as diferenças entre os modos de pensar e agir de homens e mulheres. Investigaram as surpreendentes conclusões das últimas pesquisas sobre o cérebro, assim como a Biologia Evolutiva, analisaram trabalhos de psicólogos, observando as transformações sociais e entrevistando centenas de pessoas.

O resultado está nesse livro que oferece um instrumento importante para, ao verificar e compreender as diferenças, estabelecer uma relação harmoniosa entre homens e mulheres, seja no casamento, na vida

profissional, na forma de educar os filhos ou em qualquer campo do relacionamento humano.

Use esse livro como um instrumento de diálogo: leia-o ou comente-o com seus parceiros – conjugais e profissionais – e amigos, comparando as situações relatadas com as experiências vividas. Você vai ver como irá se formando uma consciência nova que se traduzirá em compreensão e tolerância facilitadoras do diálogo e da aproximação.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e *Espíritos entre nós*, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e *Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Eker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE
OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br,
curta a página facebook.com/editora.sextante
e siga @sextante no Twitter.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br

www.sextante.com.br

facebook.com/editora.sextante

twitter: @sextante

EDITORA SEXTANTE
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br